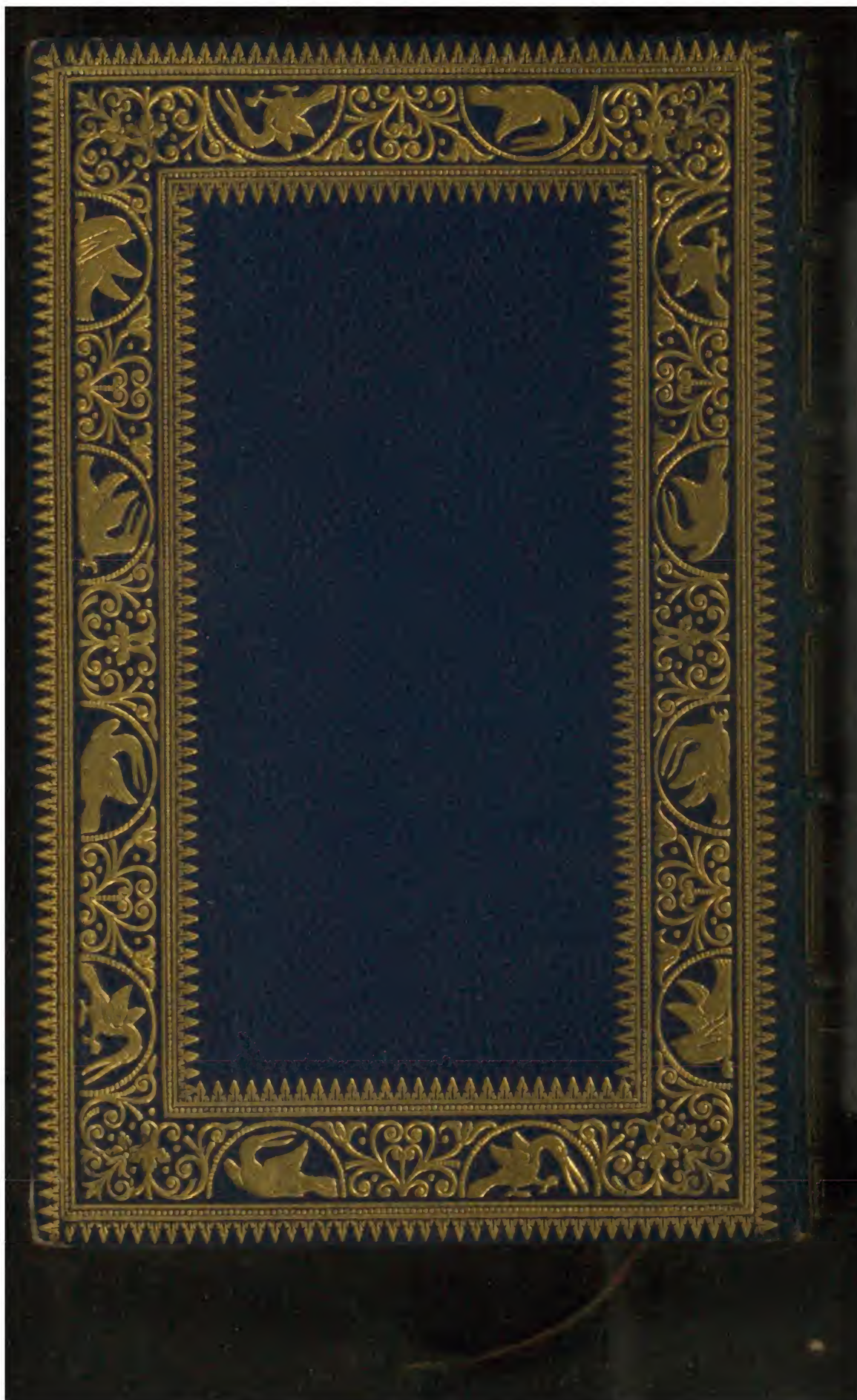


Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2042/A



Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2042/A





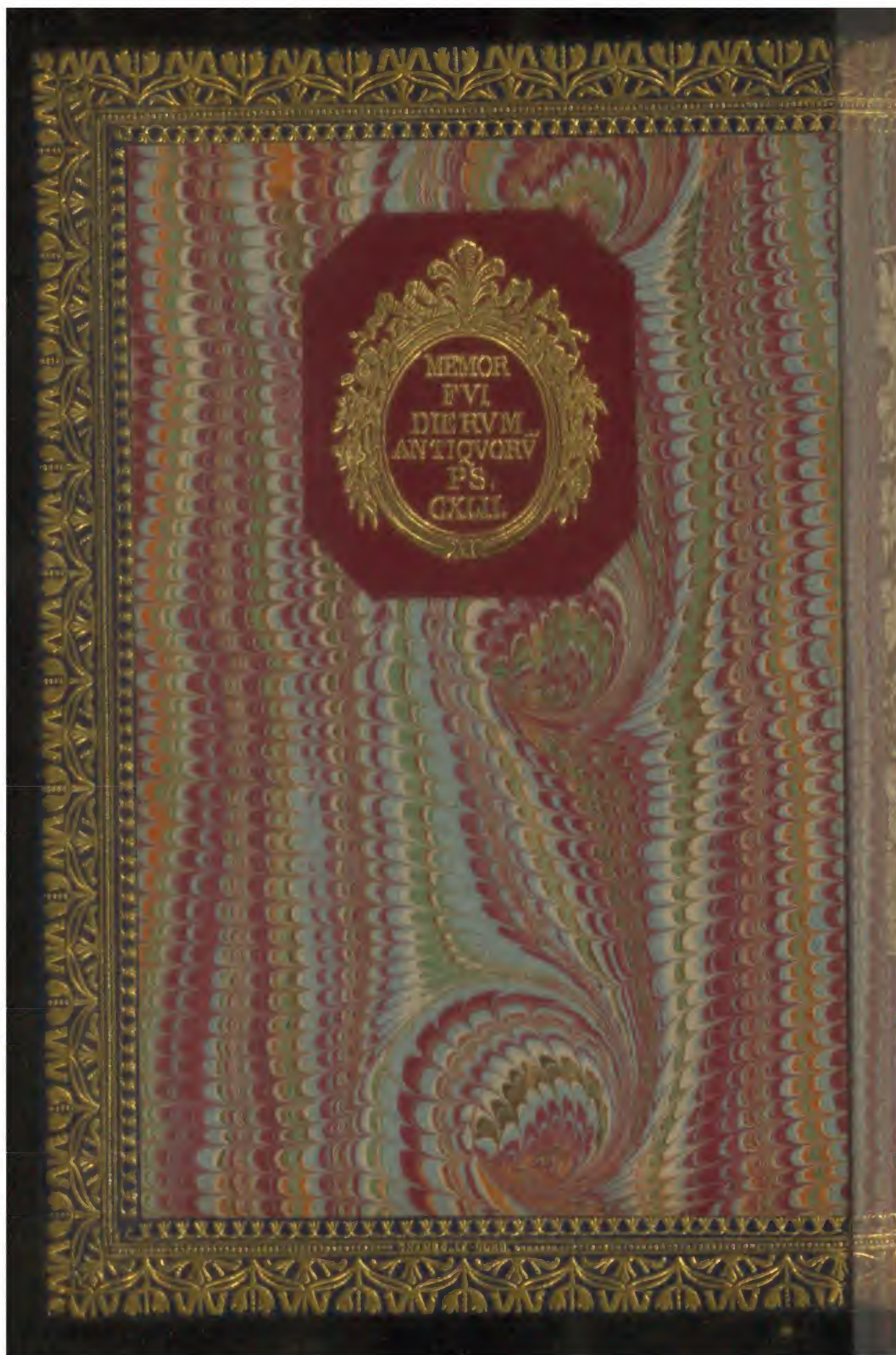
Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2042/A



Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2042/A



Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2042/A





~~276~~

C II 8
16

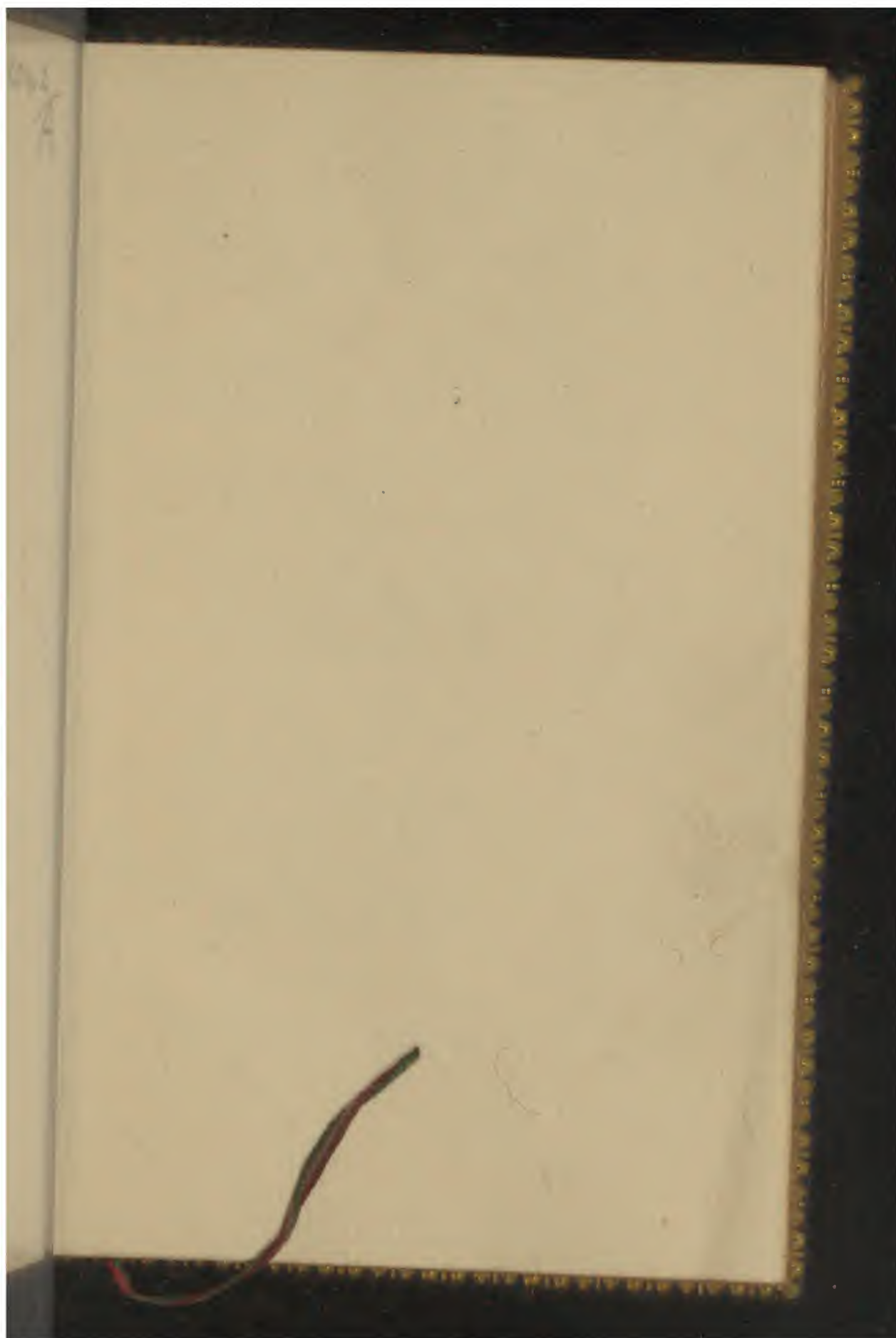
2042
A

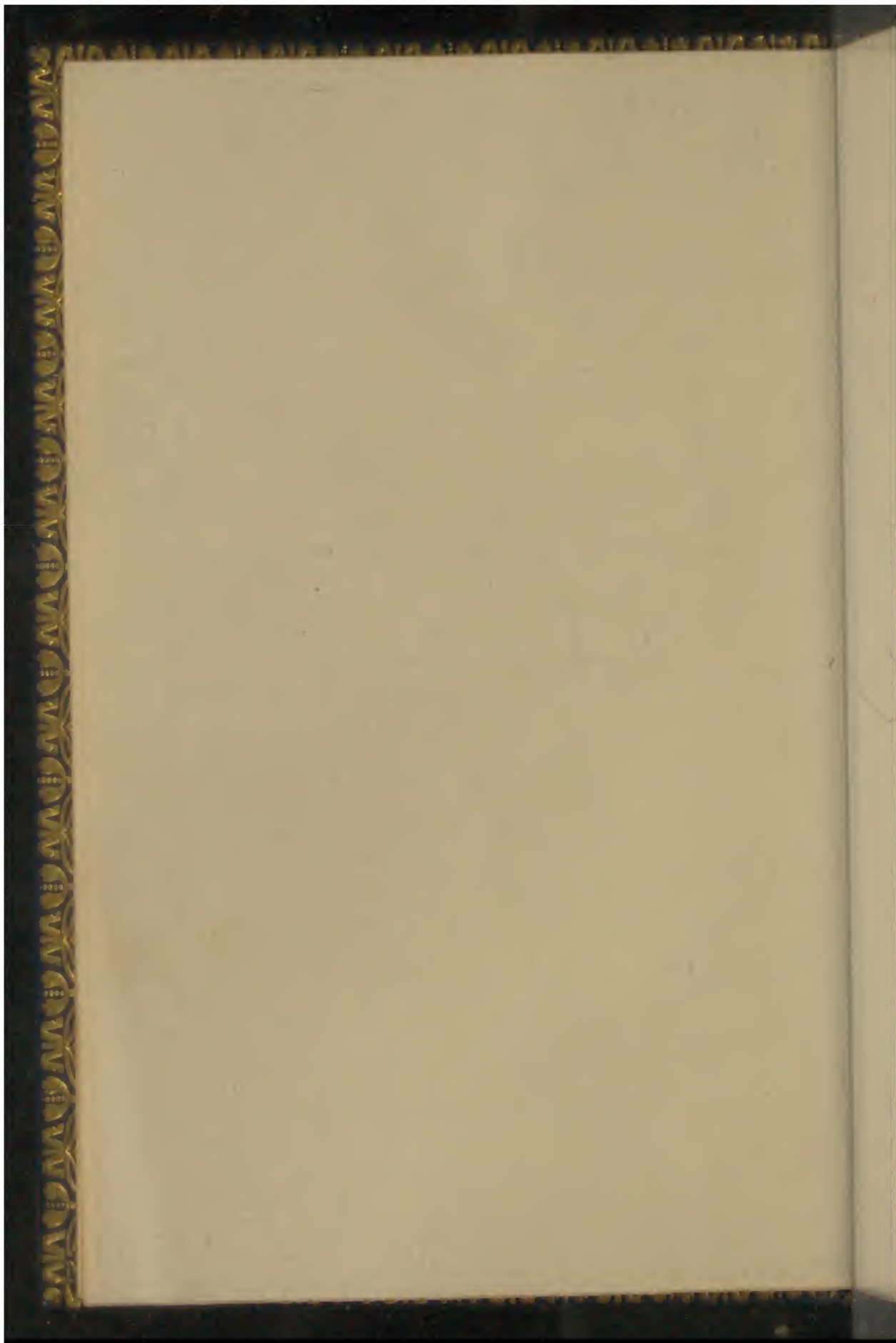
~~perg~~

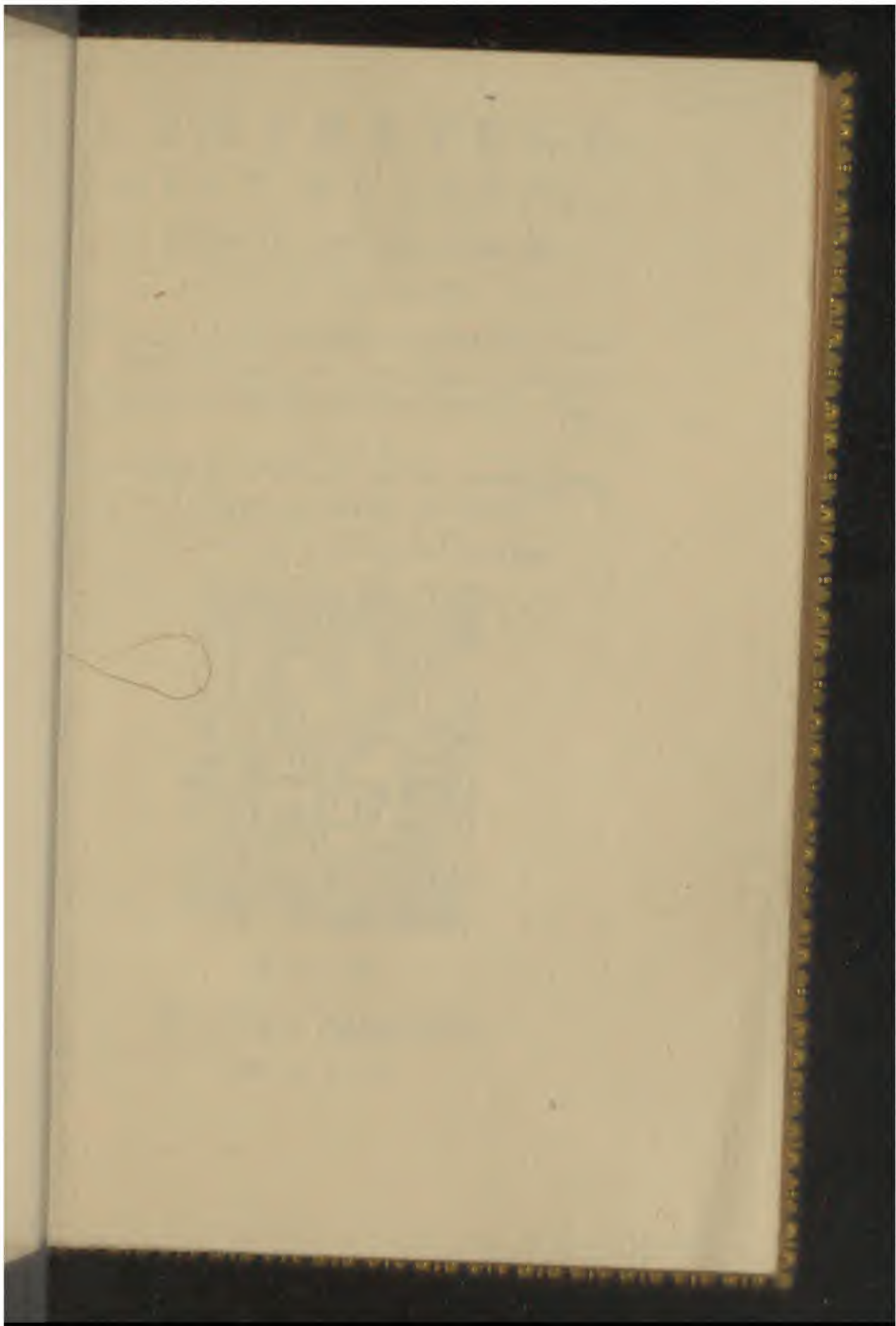
afss

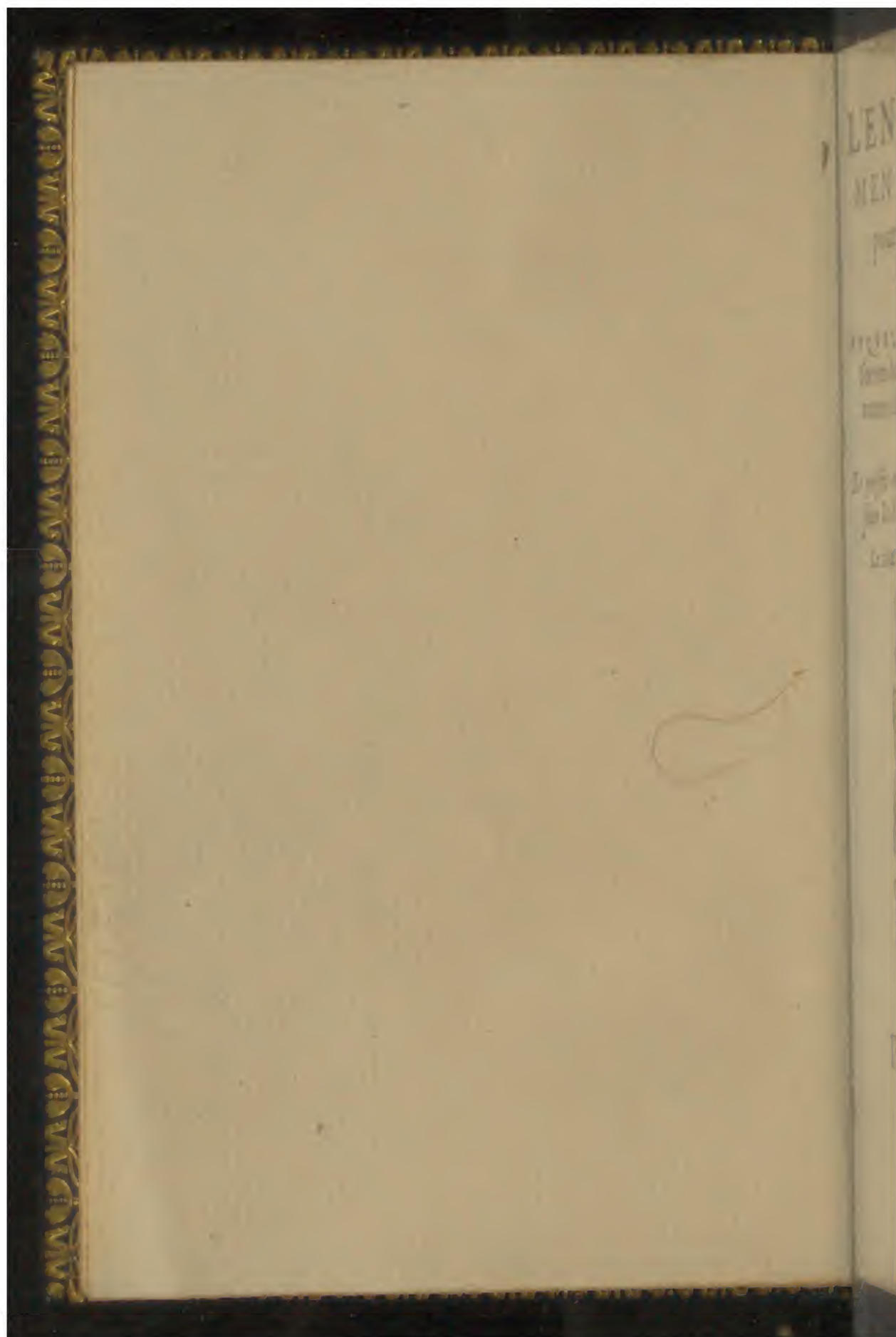
c. 31

~~11~~









65276

L'ENTRETENE- MENT DE SANTE', pour la conseruation de la vie humaine.

A V Q V E L est declaree la nature de toutes
sortes de pain, vin, eau, chair, poisson, &
autres choses qui sont en commuñ vsage.

A V E C
*Le profit ou dommage qu'elles peuvent porter
selon la disposition qu'elles sont prinſes.*

Le tout traduit d'Italien en François.



A LYON,
Par Ican Saugrain.
M. D. LIX.

Ce qui est compris entre deux
marques semblables [] est adiou-
té par le Traducteur pour plus
claire intelligence de quelques
passages.

3

A M O N S E I G N E V R
monſieur de Mombaron, gouuer-
neur de haut & puiſſant Prince,
Charles par la grace de Dieu
Duc de Lorraine, de
Bar,&c.le transla-
teur humble
Salut.



Monſeigneur, le comble des
vertus luiſantes en voſtre
ſeigneurie, m'ha incité de
vous ſupplier humblement,
qu'il vous plaiſe auouer &
authorizer ce petit Traité
par moy traduit, de ſortir en public: non-
obſtât choſe aucune, qui me pourroit mou-
uoir de l'arreſter, & ſupprimer. Car en pre-
mier lieu, ie ſay que n'y penſerez trouuer
les fleurs ou perles de la langue Françoisſe:
attendu que les ſuiet d'iceluy eſt auſſi loin
d'elles, qu'elles ſont familiares aux trāsla-
teurs d'histoires, & de beaux contes faitz
à plaiſir, quē nous auōs pour le iourd'huy:
leſquelz ne ſont contrains d'enſeigner ſeu-
lement (comme i'ay eſté en ceſte entre-

prinſe (mais auſſi peuuent orner, pindari-
 zer, & trancher elegances ſelon leur fanta-
 ſie. D'auantage, ie ne fay doute, que vous
 conſidererez amplement, que cedit Traité
 eſt des premiers en tel ſubiet, mis en Fran-
 çois: Dont il pourra (comme ie croy) eſtre
 excuſé, & diſpenſé aucunement. Et toute-
 fois i'oſe affermer qu'il eſt tel, que quicon-
 que en fera lecture attentiuë, ſ'il n'eſt en-
 nemy de ſa propre ſanté, il en tirera grand
 profit, & ne ſe ſentira totalement defraudé
 de volupté. Non que ie vueille donner à
 entendre, que ces pointz ſoyent iſſuz de
 moy: Car ie n'en veux, & ne doit fruſter
 l'auteur, homme de ſauoir fort exquis, &
 tresexpert en noſtre profeſſion de l'art de
 Medecine, comme il ha aſſez donné à con-
 gnoiſtre, fleurissant ces anneës paſſées à
 Romme, à Bolongne, & autres villes d'Ita-
 lie. Mais quant eſt du labeur que i'ay ſou-
 ſtenu de ma part, i'en fais iuges tous ceux,
 qui ont autrefois eſſayé, que c'eſt de tranſ-
 férer de langue en autre. Et veux bien que
 le Lecteur muni de bon vouloir ſache,
 qu'il m'ha eſté beſoin de conferer ceſt Opu-
 ſcule en pluſieurs lieux avec Hippocrates,
 Dioſcoride, Ariſtote, Galien, Plin, & au-
 tres auteurs anciēſ & modernes, deſquelz
 il

il ha esté extrait par son dit autheur. Je dis
besoin, tant pour la dignité de la matiere,
que pour ce aussi que les exemplaires La-
tins qui se recourent, ne sont par tout si
curieusement correts, qu'ilz deuroyent
estre. Outre ce, i'ay voulu vsurper quasi
toufiours le plus cōmun langage, au moins
mal qu'il m'a esté possible, i'açoit qu'il ne
soit si aisé (ainsi que Medecins sauent spe-
cialement) d'exprimer plusieurs choses
(desquelles icy est faite mention) en Fran-
çois vulgaire, comme il pourroit estre en
Latin. Or, Monseigneur (à fin de finir com-
me i'ay commencé) ie vous supply de re-
chef de vouloir receuoir le tout, avec celle
humanité & bonté, qui est en vostre sei-
gneurie: laquelle Dieu par sa grace
vueille toufiours fortuner, &
bien maintenir, De Paris

ce xv. de Mars,

M. D. L.

a 3

LA PREMIERE

*partie de l'entretene-
ment de santé.*



EL ON l'auis commun
des Philosophes & Me-
decins, principalement
de tous ceux qui s'ap-
puyent sus raison, il est certain que
la santé du corps humain procede
de la symmetrie [c'est à dire medio-
crité] des quatres elemens dont il
est composé. Laquelle mediocrité
se prend en deux fortes : à sauoir en
l'vnion & conionction de ces ele-
mens, & autrement en leur tempe-
rature. Car l'une est mesurée selon
la quantité d'iceux, l'autre selon la
force, ou faculté. Parquoy non
sans cause nous pouuons dire, com-
me Galien dit en ses commentaires
de la nature humaine, que le corps
est

est en estat entier, & sain parfaitement, auquel se peut trouuer la commodation & mixtion des quatre elemens consommee : & qu'il est en disposition reprehensible, & estat imparfait, s'il est surprins de quelque offense manifeste, sans toutefois estre malade. Or attendu qu'il ne pourroit durer vn seul moment de temps au premier estat declare, nous traiterons icy du dernier, faisant plus à nostre intention : & monstrerons comme le corps en iceluy peut estre preserue de tomber aisement en maladie, tant que de sa nature luy est permis souffrir. Et certes nous l'en preseruerons principalement par diete & maniere de viure, laquelle sans doute est le meilleur remede de toute Medecine. Mais entendu que les temperamens des gens sont

L'argument au present traité.

L'utilité de tenir diete & regime.

diners, & qu'il faut pourtant auoir plusieurs égars, c'est chose (à mon aduis) bien difficile, de prescrire & comprendre vn seul moyen de s'entretenir en santé, qui soit bien conuenable à tout chacun. Car l'homme cholérique ha sa propre mesure, & le sanguin la sienne. Le phlegmatique pareillement & le melancholique. Il est doncq necessaire de donner à chacun d'eux sa mode de bien viure. Pour exemple: Les viandes chaudes & humides sont familières au melancholique. Les humides & froides, au cholérique. Les chaudes & seiches, au phlegmatique. Finablement au sanguin toutes celles de bon suc, & mediocre nourriture.

Par ainsi vniuersellement nous commencerons icy de traiter l'art de conseruation de santé, faisans discours

discours par les choses qui touchēt
& concernent la vie, que les moder-
nes appellent choses non naturel-
les, & sont causes euidentes ou ap-
parentes. Et proposons pourfuiure
icelles par le menu, pour satisfaire
totalement au bien public. Car qui
saura les incommoditez que nous
peut apporter le boire & le manger,
l'air qui nous enuironne, l'exerci-
ce, les passions d'esprit, la reple-
tion d'humeurs, le dormir, & sem-
blables, comment ie vous prie sera
il insensé iusques là, que preuoyant
les menaces de telz dangers (qui
sont tresgrans) n'y vueille donner
ordre, & remedier soigneusement?
Et si encores il ne peut d'auenture
aiseement à ce paruenir par la me-
thode que nous luy donnerons,
promettons de surcroist adioindre
sur la fin de ce traité vn petit &

Les cho-
ses appel-
lees non
naturel-
les.

10 L'ENTRETENEMENT

particulier vſage de certains medicamens, par lequel il ne ſera defraudé de ſon attente, ſ'il ne veut reculer à l'offre de ſa commodité preſente.

La neceſſité de boire & manger.

Nous mangeons donc & buuons ordinairement pour reparer la diſſipation continue, & fluxion de noſtre ſuſtance corporelle, tant que poſſible eſt faire: à laquelle fluxion par la dure loy de nature ſommes ſuiets malgré nous iuſques au dernier point de la vie, & accés de la mort. La portion humide d'icelle ſuſtance (qui toujours ſ'éuapore & ſ'écoule de noſtre corps) eſt reſtaurée en buuant, la ferme & ſolide en mangeant. Et en ces deux cas, ſi l'homme ne ſe veut regir curieufement, ſans rien omettre de ce qui eſt expedient & neceſſaire, certainement il auance beaucoup

beaucoup sa vieillesse, & tombe à sa destruction inéuitable. Or de pœur qu'ainsi ne t'auienne à dépourueu.

Premierement, tu ne dois iamais manger sans faim & appetit. Car la viande démesuree nuit grandement, & se conuertist facilement en mauuais suc. Et cognoistras ton appetit estre commode, par la legereté des parties superieures, & par l'estimation du temps de l'astinence qu'auras au parauant gardee.

Preceptes communs appartenans au boire & au manger.

Semblablement quand cet appetit & faim s'offrira, ne differe à repaistre. Car souuent la ieunesse obstinee, est cause que l'estomach de tous costez amasse plusieurs humeurs corrompuz, en deffaut de meilleurs: Dont apres il recoit fort griéues maladies.

Plus, tu ne dois te remettre à manger,

manger, n'ayant encores digéré ta premiere viande. Car diner, ou souper la panse encores pleine, cause gros humeurs & espez: Dont consequemment s'engendrent ces affections suiuentes, a saucir volonte de vomir, gouttes es pieds & iointures, vices de reins, & vessies, tranchees, & autres.

Outre ce, en hyuer vse d'alimens chauds, & de forte matiere, a sauoir desquelz la coction n'est si tost parfaite, & le nourrissement est plus grand. Au contraire en esté: Auquel temps prendras ta refection au matin, lors que l'air est mieux temperé, & en hyuer sur le midy. Mais i'entens que tu ne te faoules trop de telz alimens. Car la multitude d'iceux est reprouuee, à raison qu'elle charge fort l'estomach, enfle les flans, remplit les boyaux de ventositez,

sitez, rend l'esprit hebeté, pesant & endormy, cause mauuais songes, appetit de vomissement & agitation. Il y ha pareille raison quant au boire. Car s'il excède la viande, il est fort dommageable, & fait nager icelle en l'estomach.

D'auantage, mange les choses creuses & delicatēs les premieres, car elles amolissent le ventre, & postpose les plus grossēs, & dures. Si toutefois long temps y ha, que ton estomach soit vuide, & que tu ayes grand faim, le meilleur pour toy sera l'opposite.

Aussi apres qu'auras prins travail & grand exercice, laisse là telles friandises, & celles mesmement que lon fait de poisson, iusques à ce que seras reuenu à toy mesme, [& ne te sentiras plus trauaillé, ne fatigué.]

Et

Et si tu as l'estomach debile & qui ne puisse bien souuent digerer, contentetoy de manger vne seule fois pour iour, au matin, ou au soir selon ta coustume. I'entens de manger assez peu, & sans tenir longuement table.

Remede
des cõtre
la soif.

Que si d'auanture tu auois trop diné, ne souperas: & au rebours si tu as trop soupé, ne dineras le lendemain. Ou prendras quelque petit cas seulement [pour contenter nature.] Et si à cause du mesme excès, tu t'en trouuois fort alteré, ie te conseille de dormir plus que n'as accoustumé, & d'aualer vn peu d'eau froide.

En outre s'il te prent grande enuie de goustier de quelque chose que ce soit, combien qu'elle n'ait bon suc, goustes en hardiment, moyennant que tu en aye quelque
autre

autrefois vſé.

Car ta nature l'acceptera pour agreable, & par ainſi aſſeement la digerer. Neantmoins en cela ſois discret, pour autant que le comble d humeurs malins, facilement eſt le commencement de grandes maladies.

Nature
s'accom-
mode à
l'vſage.

Finablement, n'vſe trop de viandes qui cauſent gros ſuc, comme ſont legumages (entendu touteſois que le ius de pois chiches rouges n'eſt à vituperer) comme auſſi eſt la chair de beuf, de porc, & d'oyſeaux de riuere, le fourmage vieil, toutes friandiſes au fourmage & ſans leuain, en ſomme toutes ſemblables choſes qui engendrent ventofitez, & font le ſang melancholique.

Viandes
de gros
ſuc.

Autrement quand tu deſireras en vſer, pourras prendre enſemble-
ment

ment les remedes qui seruent à donner leur malice: Desquelz ie delibere faire mention cy deffouz, Dieu aidant.

Du pain. Combien que le pain anciennement ait esté, & soit encores presentement de plusieurs fortes, pour la varieté des grains dont on le fait: neantmoins nous ne voulons parler icy, sinon de celuy de froment: lequel est receu aujour d huy de toute la noblesse, & sans doute est le plus salubre & naturel.

Quel pain est le meilleur.

Ce pain (par l'autorité d'Hippocrates) produit plusieurs effectz en nous, selon qu'il est diuersement préparé. Parquoy nous estimons estre le meilleur celuy, qui est fait de bon bled recueilly en lieux montueux, & de farine pure & recente, sans nulle ordure, & sans le son: & qui est si bien leué, cuit & pétri,

pétri, qu'il soit facile à digerer, & salubre à nourrir. Les boulengiers de Romme en vendent maintenant du pareil, & ont appris la mode de le bien façonner, d'un François nommé laquet, au temps du Pape Iule second. On peut douter, si c'est le pain que Plin appelle pain aquatique. A Romme on dit, pane bufeto [en France, pain de bouche, ou chapitre.] D'avantage, le pain encores fraiz & tout chaud, à raison de sa bonne odeur, aide à ceux qui ont mal de cuer, & à gens melancholiques. Et si on le mange en la sorte, specialement la croute, il desseiche le corps, & accroist la melancholie.

Pain aquatique.

Pain de bouche

ou de chapitre

Pain tout chaud.

Le pain fait de farine non criblée (dont les Grecz le nomment Autopyre & Syncomiste) est sec, & irrite le ventre.

Pain avec le son.

b

Pains
sans le-
vain.

Le pain non leué, nourrist beau-
coup, & lache moins. Item il étou-
pe, & est de tresgros aliment, & di-
gestion difficile.

Pain cuit
aux cen-
dres.

Le pain cuit aux cendres, ou
souz vn vaz de terre, desseiche: à cau-
se que l'humidité en est separee.

Pain cuit
au four.

Le pain cuit au four, s'il est fait
de grosse matiere, ayant vn peu d'a-
niz ou de fenoil, est le meilleur en-
tre tous, pour ce que c'est le plus
moite, & qu'il rompt les ventositez.

Le vin ne
est profi-
table à
tout le
mōde ny
est rous-
sours
sain & sa-
lubre.

Quant est du vin, pour plusieurs
causes nous n'en tiendrons si long
propos qu'il sembleroit estre be-
soin. Ioint que vouloir manifester
toutes ses differences, couleurs &
forces, seroit chose penible & infi-
nie. Mesmes ainsi que dit Pline,
grande consideration est requise,
pour cognoistre si le vin peut plus
profiter à beaucoup de gens, que
leur

leur nuire, & si le boire sert plus-
tost de secours, que quelque fois de
poison.

Outre ce, il est impossible d'ex-
pliquer toutes les especes des vins,
veu que les Medecins n'en sont d'a-
cord entre eux, & que chacun en
veut iuger selon son goust.

D'auantage, par espace de temps,
les appellations des vins, la sorte de
les faire, l'vsage, la mode differente
de les contregarder, les terrouers
(qui les meliorent) toutes telles cho-
ses en somme dignes d'estre seuës
maintenant sont variables & incer-
taines. Donc puis qu'ainsi est que
nostre propos n'est d'agiter icelle
question (de peur qu'il ne semble
que vueillons monstrier ce que tous
studieux ont pieça entendu par
grans personnages qui ia. s'en sont
meslez) nous parlerons seulement

Les vins des vins plus vsitez à Romme, & François plusieurs autres lieux circonuoi-
 le distin- fins, asauoir de ceux qui sont plus
 guenten nécessaires à l'entretènement de fan-
 tre eux té: Et pour les mieux choisir, nous
 comme les distinguerons brièvement par
 ceux d'I- leurs genres, couleurs, & facultez.
 talie.

Les for- Les anciens & modernes ont mis
 tesduvin trois principales sortes de vins: &
 principa les ont nommees, vin doux, vin au-
 les. stere ou ápre, & vin legier ou sutil,
 qui est entre le doux & ápre.

Les cou- Item quatre couleurs, asauoir vin
 leurs. blanc, vin fauuet ou paillet, vin ver-
 meil, & vin noir, autrement fort rou-
 ge & couuert. Le fauuelet aproche au
 blanc, & le vermeil au noir. Car les
 couleurs se chāgēt es vins, d'autant
 que celles qui sont colloquees au
 milieu, s'éloignent plus ou moins
 des deux extremittez, asauoir du
 blanc, & du noir. Pour laquelle
 raison

raison, on peut arguer, qu'il y ha d'avantage tant de couleurs, que de differences de vin, lesquelles certainement doivent estre distinguees non par especes, mais plustost (témoing Galien) par leur grande ou moindre qualité, pour autant que tous vins ne peuvent reculer beaucoup desdites extremitez.

Or le vin naturellement doux, est de sùstance grosse & terrestre, & le rouge encores plus, que le blanc. Pour ceste cause, il est moleste à digerer, il enfle, & neantmoins enyure peu. Il est de fort nourrissement, & engendre humeurs malins, mesme-ment le melancholique. Il trouble le cerueau, le ventre, & les boyaux, cōme le moust (& pource on le boit volontiers à l'etree du repas) il s'arreste assez lōguement aux intestins, y faisant abōdance de vent: il offen-

Les facultez du vin doux de nature.

se le foye & la rate, pourtant qu'il les opile aisément. Toutefois il conuient aux poulmons, & aux temperamens melancholiques, à raison qu'il échaufe & humete.

Les facultez du vin austere.

L'austere & rude, principalement s'il est blanc (attendu qu'il ne soit tant debile qu'est l'eau, ne tant violent aussi que peut estre vn vin puissant) souuentefois est en vsage pour corroborer l'estomach. Quand on le boit tout pur & simple, il penetre plustost par les veines qu'il ne feroit autrement, & met en appetit & endort, & enteste moins que les autres. Or n'est il soudain distribué par le corps, ains retient le ventre & autres fluxions: & est d'assez petite nourriture. Sache plus, qu'un vin blanc & austere ensemblemēt (comme Galien affirme) n'est diuretique, c'est à dire qu'il n'a vertu de pro-
uoq

uoquer l'vrine.

Le legier ou sutil, qui est entre les- Les fa-
ditz doux & austere, est profitable à cultez du
l'estomach. Car il le sustente souue- vin le-
rainement bien, il va legierement gier,
par tous membres, il est tresexcel-
lent en bonté de suc, tant pour gens
sains que malades. Il incite à pis-
ser, & entre autres choses fait mal
en teste, & enyure s'il excède raison.
Parquoy il n'est commode à boire
au matin ny à ieun. Car il oste tou-
tes cures & foudis: & rend l'esprit
de l'homme sopit & sans vigueur,
qui toute fois veille tousiours natu-
relement, & est cogneu en affaires
presentes. Dont auient que le plus
souuent ceux mesmes qui se doiuent
monstrer les plus sages & prudens,
facilement sont par luy aucuglez.

Le vin blanc est semblable à l'eau Les facul-
en couleur, & aucunemēt en vertu: rez du
vin blāc.

Car il n'est si chaud que les autres. Il est gentil aux passions de vessie, à raison qu'il traaverse incontinent iusques là, & auance l'vrine.

Il charge peu le cerueau, & est tres salutaire à gens choleriques & sanguins, à ceux qui sont chaudz de nature, ou par quelque accident, en chaude saison, à ceux qui ont le foye trop chaud, & mesmement aux estudiants, pource qu'il est petit, & non fumeux. Le fauuet ou paillet, qui Les facultez du vin fauuet. aproche du blac ha la couleur (comme auons dessus dit) n'est en vertu trop distant du vermeil: lequel ha tous ces noms diuers, vin sanguin, vin rouge, vin iaunatre, vin de couleur de cerises, en François proprement vin cleret. Et ledit vin fauuet ha facultez mediocres entre le vin blanc & le noir. Et sont pareilles à celles du vin legier parauât recitees.

Or

Or combien que le vin vermeil LesfacuI
surmonte ce fauuet en chaleur, si tez du vī
n'est il pas si delicat, pourtant que vermeil.
l'air passe mieux par le corps trans-
parent. Dont on croid que les grap-
pes de raisins noirs, sont plus tardi-
ues à meurir, que de blans.

D'auantage on dit commune-
ment, que bonnes testes ne se sen-
tent pas de telz vins: mais que les
espritz de l homme en sont clari-
fiez, augmentez & rendus plus pro-
pres pour vaquer à tout engin &
contemplation.

Parquoy ce n'est merueille si plu- D'ou
sieurs gens famez en bon sauoir & vient que
hautes entreprinſes, ont aimé le bō grās per-
vin. Et certes conuient vſer de telz sonna -
vins qui veut bien garder ſa ſanté, ges ai -
ſpecialement en temps froid. mēt quel
que fois
le bon
vin.

Et les choiſir excellens en o-
deur, en ſaucur mediocres entre le

doux & ápre, de couleurs fauuetz & vermeilz, & fort cleretz. Lesquelz estans versez en tasses voyez petiller, ietter petites bulles au dessus qui s'en vont tost, & auoir parmy eux ie ne say quelz menus corpuscules telz qu'on void violenter es rayons du soleil.

Vins de
diuers
goust.

Telz vins sont ceux de Salerne, de Surrente, vins Grecz, de Corsique sutilz, & autres qui sont communs à Romme. Or si ces vins sont tant plaisans & vertueux, combien doiuent estre detestables ceux qui ont le goust naturellement si diuers, comme ceux qui sont participans du doux & de l'austere: lesquelz vraiment sont d'autant d'angereux (selon Galien) que friands & delicatz à boire. Pareillement il apert combien il est mauuais à tout le monde de brouiller & mixtion

tionner plusieurs vins ensemble.

Vins

Au demourant les vins chanfiz
ou poussez, & qui s'enaigrissent (ia-
goit que le vin ait ceste propriété na-
turelle) sont les pires entre tous.

brouil-
lez.

Vin

chanfi.

Les facul-

tez du

vin noir

ou cou-

uert.

Le vin noir & fort rouge, pource
qu'il est de substance grosse & terre-
stre, apesantist fort la personne, cau-
se obstructions de foye & ratelle,
degoustes, & engendre cruditez d'e-
stomach: & ce plus ou moins, selon
qu'il est plus noir, ou espez. Par-

quoy le trempé, enyure plustost que
le pur. Galien ha dit que tout vin
doux & noir. Car de son temps nul
vin blanc estoit doux. Dequoy on
peut cōiecturer, que de nostre aage
on ha trouué plusieurs sortes de

Le vin

vin, par diligēte inquisition de tou-
te superfluité, & excès. Quelques
vins autrefois ont cuidé que le vin
n'ha esté fait si nō pour se venger de

n'ha esté

trouue

pour

troubler

l'hōme.

l'hōme

l'hōme, voyās qu'il peut mettre l'hō
me iusques hors des gōs de son sens:
Ausquelz Platon diuin repugne, &
dit tresbien le vin de soy estre in-
nocent, si l'esprit de celuy qui en vse
est modeste, & si le corps est en san-
té. Car le vin soustient la force, il
entretient le sang, la couleur bel-
le, & l'appetit, distribuant l'aliment
par chaque partie corporelle. Plus,
il sutilie l'humeur gros & phlegma-
tique, & purge le cholerique par
l'vrine.

Les in-
commo-
ditez.

Je ne veux maintenir toutefois,
que d'en prendre trop, on ne voye
renuerfer ces yurongnes, tomber
en plusieurs maladies, entrer en fo-
lie, & trop profondement dormir.

Quel-
quefois
ebriété
peut ser-
uir.

Garde toy donc bien de trop boire.
Et sache neantmoins, que de s'eny-
urer par longs interualles, peut re-
uenir quelque profit.

Car

Car cela fait piffer, & suer largement. Dont i'ay opinion que Platon en ses loix aprouuoit ebriété pour vne fois en l'annee. Et par ces argumens ie conclus que rien n'est plus vtile à l'homme que le vin, ny aussi plus pernicious s'il excède mesure.

Or pour retourner à nostre institut, qui est de tenir bon regime, les vins conuenans plus à ce, sont ceux de moyen aage, s'il est possible d'en fournir. Car les vins vielz, combien qu'ilz soyēt plus gracieux au goust, ce nonobstant ilz sont contraires aux nerfz, & autres instrumens sensibles. Toutefois s'il te prend fantaisie d'en boire en santé tu en pourras boire vn peu sans dommage, attendu qu'il soit detrempé. Les nouueaux enflent, & sont difficiles à digerer.

Vins de
moyen
aage.

Ilz font songer & vriner. Toutefois

tefois ilz frapent moins les nerfz. Mais ceux qui sont en aage mediocre, n'ont telz vices. Parquoy ilz sont meilleurs, tant pour gens sains que malades. Entre les nostres, le vin Grec (ainsi nommé pour ce qu'on l'estime estre de vignes Grecques) est en la fleur de son aage au tiers an. Tous autres ne passent gueres dixhuit mois.

L'aage
des vins.

Et quant à la vieillesse que les antiques reputoyent venerable es vins, elle me semble estre autāt mauuaise en diete qu'elle est longue & inutilee. Et croy qu'elle doit plustost seruir à medicameter qu'à nourrir. Les vins doux & gros, peuuent profiter au repas, si on veut engrossir de corps, ou amolir le ventre.

Au contraire, les petis & austeres, seruent mieux à attenuer, & restaindre. Item est bon d'auoir
soif

soif en mangeant, & alors boire vn peu. Aussi, pourtant que sans faulx te tout vin estant moult & bouillât, acquiert plus grande force, pource conuient par plusieurs fois le couler, tandis qu'il est encores moult, par vn sac [ou vne chausse] à fin de bouillir moins. Car par ce moyen la force est rompue, selon Hippocrates. Et tel vin est salubre à ieunes gens. Car comme veut Platon, ceux qui ont atteint l'aage de vingt & cinq ans, ne doiuent boire vin puissant, ne boire aussi abondamment. Ce qu'est toutefois condonné aux vieillars, ausquelz le vin est singulier remede contre la durescé & froidure de l'aage. Car cōme le fer s'amollit par le feu, ainsi font les corps des vieilles gens par le vin. Dont il est clair & manifeste, que l'eau est meilleure que le vin à ceux qui sont chauds.

La maniere d'engarder, que le vin ne soit fort.

Quel vin bō à ieunes gens.

Le vin est vtile aux vieillards.

chauds de nature, ou à raison de l'aage, ou à cause du temps. Si neantmoins ilz desiroient en boire, qu'il soit apre modérément, comme
 Vin fuy-
 ant ou
 Oligo-
 phore. celui que les anciens appelloient
 vin fuyant: les modernes (ainsi que les Grecz, qui diët Oligophore) l'appellent vin de petite portee, c'est à dire, qui ne souffre grande quantité d'eau, pour estre d'estrempé.

Ce vin ha vertu d'oster la douleur de teste, qui vient de vapeurs d'humeurs vicieux en l'estomach.

Car la teste n'ha douleur seulemēt en ses passions propres, ains reçoit aussi les vapeurs de l'estomach, & s'en sent quelque fois offensée. Tu vseras donc de ces vins en santé, & principalement en saison chaude. Au nombre desquelz sont entenduz ceux, que le vulgaire François appelle vins de beuette, ou despence.

despée. Et ceux aussi qui sont faits Vins de
d'eau, & du mare de raisins. Que si beuete
n'en pouuois recouurer, à raison de ou despée.
l'incommodité du lieu ou temps,
prendras en lieu quelque autre vin
pur, ou avec eau, ou en petite quan-
tité, car comme dit Hippocrates,
comme le vin détrempe d'eau, ble-
ce moins les parties du corps tant
superieures, qu'inferieures, ainsi le
pur est d'autant plus au ventre &
aux boyaux confortable.

Pource que l'eau est chose qui sert Del'eau.
plus à tous animaux, que toute au-
tre appartenâte à la reigle de viure,
non à tort y ha question entre les
Medecins, lesquelles eaux doiuent
estre estimees les meilleures. Et cer-
tes ilz blâment loyaument celles
d'estangs, & qui ne sont courantes, Eaux
mauui-
mais croupies & endormies, celles ses.
de fontaines bourbeuses, & toutes

C

celles qui n'ont couleur belle ne plaisante à boire. Plus aussi, les eaux dures, c'est à dire tardiues à putrefier ou à cuire & changer, qui nuisent à l'estomach, & demeurent longuement au ventre inferieur, auquel lieu elles engendrent ventositez, & autres cas semblables.

Eaux bō
nes.

Le Nil
est vn
fleuve
d'Egy
pte.

Mais pour les plus saines & utiles, ilz estiment celles qui regardent Orient, comme plus atteneues & meliorces par cours assidu. Pour ceste raison l'eau du Nil à cause de sa longue étendue, ha esté tousiours preferee aux autres. Avec les susdites ilz mettent aussi les eaux depuis & fontaines qui sortent des montagnes, & coulent par dedans terre. Lesquelles encores excellent d'auantage, si elles voyent le ciel & l'air, & sont exercitees, & souuent épuisees. Item ilz prisent toutes celles

les, qui tost s'échauffent & tost se refroidissent, qui peuuent tost cuire legumages, qui descendent soudain de l'estomach en bas, & sont froides en esté, chaudes en hyuer. Telles ont les signes certains de bonté.

Entre toutes Hippocrates homme diuin ha loué grandement l'eau de pluye du printemps, cheant avec tonnerre, pourtant qu'il cuidoit qu'elle fust plus tendre & facile à digérer, plus legiere & subtile que les autres. Parquoy est aisé de iuger, que toute eau qui tombe en tourmente & tempeste de ventz, ou qui est de neige & glace fondue, est resmauuaise, pource que la meue substance en est sortie, quand l'eau s'est congelee. Ainsi les eaux pluueuses d'Esté & Automne, ne sont si bonnes que les predites du printemps. Car les exhalations de

Eau de
pluye.

terre, lors sont plus seiches, & se confondent en l'air avec icelles eaux de pluye. Parquoy elles en tombent plus dures.

Les fontaines
d'Italie.

Les anciens
reue-royent
l'eau com-
me vierge.

Pareillement ie ne veux frustrer de leur los plusieurs fontaines d'Italie, qui sont en Latium, en Campanie, aux terroirs Tyburtin & Sabin, & autres lieux aux environs de Romme. Desquelles combien que l'eau certainement soit en toutes conditions égale aux autres dessusdites, si est ce plus que le renom de la ville de Romme, la froidure & bonté d'icelles, rend tresillustre la vierge Eau, la volupté de laquelle iacoit que par ambition & auarice (qui gastent le salut commun) de long temps ait este transportee la plus part aux fermes & iardins ruraux, nous en auons encores toutesfois quelques reliques à Romme.

qui

qui sont iournellement tressouue-
raines à gens sains, & malades.

Eau du
Tibre q
est vn fleu
ue d'Ita-
lie.

Outreplus de toutes eaux à louër,
la premiere est celle du Tybre, qui
est certes autant bonne, que cele-
bree par tout le monde. Dont rai-
sonnablement elle est preferee à
toutes autres. Car elle approche fort
de l'air, en clarté & subtilité, & n'ha
odeur aucune ou saueur, & est fort
legiere, combien que c'est diligen-
ce inutile de peser l'eau au poix,
pour éprouuer son excellence, à
cause, selon Paulus, qu'il ne s'en
trouue gueres de legiere. Brief elle
ha toutes entierement les marques
d'eau salubre. Dequoy plusieurs
sont en grand esmoy, veu que les
eaux, ainsi que dit Hippocrates,
sont telles qu'est la terre par la-
quelle elles passent. Et nonobstant
que Tybre soit quasi tousiours

A sa-
voir si
l'eau se
peut pe-
ser.

Eaux sub-
tiles.

l'égoust de tant d'ordures & vile-
nies, l'eau toutefois n'en vaut pas
moins. l'entens pourtant que les
eaux subtiles sont aisees à corrom-
pre, & pour petite occasion se dé-
prauent par l'acces de quelques im-
mondices. Mais telle facilité ne
doit estre tournee en vices, ains
plustost en vertu. Parquoy faut dire
que les eaux ne sont entachees de
semblables ordures, mais mieux
attenuées & amendeées. Cela nous
en fait foy, que chacun estime plus
l'eau du susdit fleuve, qui coule du
costé duquel la longueur de Rom-
me ha ouuerture.

Or puis qu'auons traité iusques
icy la nature du pain, de l'eau, &
du vin, semble estre consequent de
parler maintenant des viandes com-
munes & vsitees pour le iourd'huy.
Car quiconque ha desir de contre-
garder

garder sa santé, il ha besoin auant toute autre chose (ainsi qu'auons dessusdit) cognoistre quelz alimens sont de bon ou mauuais suc, pour les separer d'ensemble, & vser seulement des meilleurs.

Desquelz alimens pour te donner icy quelque sommaire & briéue ^{Quelz alimens} intelligence, sache que ceux ^{sont de} sont bon ou les meilleurs qui n'ont le suc gros ^{mauuais} & gluant, mais qui engendrent sang ^{suc.} mediocre en crassitude & consistance. Car ceux qui sont par trop menuz, ne sont pas bons: pource qu'ilz nourrissent trop peu, & font amegrir, & rendent le corps imbecille. Les espes aussi ne sont bons: Car ilz engendrent l'humeur semblable à colle ou gluz, comme Protagoras & Philotinus l'appelloient anciennement. Plus, ceux qui sont fort secz, & n'ont humidité aucune;

ne valent rien pareillement, comme le Pain de Paniz ou Millet, lequel en le mangeant semble estre poudre ou cendre.

Donc les viandes mediocres entre lesdites, sont les premieres, & d'autant sont à preferer, qu'elles sont bonnes à digerer, & retourner en meilleur suc. Car il est tout certain que celles engendrent bon suc, qui mieux & plus soudainement recoiuent la seconde & tierce coction. Ceste tierce se fait en chacune partie du corps, qui est soustenue & alimentee. La seconde au foye: & aux veines. Et quant à la premiere, elle ha son commencement en la bouche & au gosier. Puis est paracheuee au fond de l'estomach. Laquelle premiere rarement se peut amender par les autres, si par quelque cause elle est déprauée, comme

¶

si quelqu'un ha mangé de trop de fortes de viandes, ou trop mesme d'une seule sorte, ou à quelque heure in-tempestiue. A raison dequoy quelques fois aduiennent maladies.

D'auantage, il est bon de sauoir, que les humeurs gros & tenans prouient d'vser de viandes de matiere puissante & nourriture forte: les-
Viandes de matiere forte & puis-
sante.

quelles si premierement l'estomach en fait digestion, sont puis apres changees par la vertu du foye en sang bon & louable. Mais s'il ad-
Ensuys le catologue des
alimens de mau-
uais suc.
 uient qu'elles demeurent aux pre-
Et pre-
miere-
ment des
fortes de
chair.
 mieres veines, il est facheux de les
 racler, amenuiser, & couper. Par-
 quoy le plus seur est à gens qui ai-
 ment leur santé, s'abstenir d'en vser
 tant que faire est possible.

Or le suc gros & gluant s'engen-
 dre par chair de beuf, de grue, de
 cerf, de brebis, & de porc: Et celle de

Chair de porc. porc est plus aisee à cuire, & nourrit mieux que les autres, si le porc est aagé enuiron d'un an, & principalement s'il ha esté engressé de figues seiches. Car comme on dit, la chair en est suauue & succulente. Surquoy plusieurs s'émouueillent, veu que tousiours cette beste se veautre dedans les fanges, & mesme s'en repaist. Dont semble aduis, qu'elle doit retenir du naturel des choses, desquelles elle est nourrie. Mais il faut estimer, qu'elle est de bon temperament, à raison duquel toutes viandes mesme méchantes & ordes, sont conuerties en humeurs profitables. Toutefois ceux qui ont naturellement l'estomach humide, ne peuuent pas bien digerer le porc, mais d'en vser ilz amassent obstructions, & force humidité superflue.

Chair d'oye. L'oye aussi entre oisieux domestiques,

ques, à la chair la plus grosse & humide. Neantmoins les asles n'en sont pires que d'autres. Et d'auantage leurs testicules (selon le vulgaire) ont quelque vertu de faire auoir procreation & lignee.

Les Canes, Canars, & tous autres oiseaux qui vivent en eau & lieux moites, comme Cailles, & semblables, sont tous aussi de faculté pareille. La moile d'os, & la peau de bestes fort grasses, spécialement de Cochons, ha le suc vinctueux & fort visqueux, iacoit qu'il ne soit pas trop gros. Et icelle ne se peut digerer tant aisément que leurs extremittez, ne cause aussi tel aliment: ains elle est plus superflue, & excrementeuse. Quant aux parties de tous ces animaux (à fin d'en mettre quelque chose en memoire (entens ce que sensuit. Les bestes vieilles

Chair de
Canes,
Canars
& sem-
blables.

La moil-
le d'os.
La peau
de bestes
grasses.

La facul-
té des me-
nues par-
ties des
ani-
maux
vulgai-
res.

sont tousiours dures & seiches: les ieunes sont molles ou tendres, & humides: Et pourtāt elles sont plus cōmodes à digerer: pourueu qu'on n'en māge si tost, qu'elles sont nees. Car lors ce n'est encore que morue, s'il conuient ainsi dire. La langue, les glandes, la ceruelle de porc, & autres bestes, & les entrailles sont toutes choses de suc épez. Le foye pareillement, les roignons, les testicules (exceptez ceux des coqz) la rate, le cueur, les muscles & leurs testes, c'est à dire leurs commence-
mens, qui sont de sūstance nerueuse plus que les os, desquelz ilz for-
tent, & ont ligamens connexez & épanduz en eux. Finalement les grans nerfz, que les Grecz appellent Tenontas, à raison qu'ilz tiennent les parcelles du corps, & les liēt toutes ensemble. Les Latins les nomment

ment Tendones, pource qu'ilz sont tendus. Parquoy les boutz des susditz muscles, sont plus nerueux de tous costez que le milieu, qui est plus charnu, & mieux nourrissant.

D'avantage tous poissons qui habitent es marefcages, estangs, fan-
ges, & bourbiers, petis lacz & riuieres, ont le suc gros, lent, & mauuais. Quelz
poissons
engen-
drēt
gros
suc.
Car l'air qu'ilz humēt en respirant, n'est du meilleur. Ilz nagent aussi moins que les autres, & sont nourriz de mauuaises viandes, principalement si l'eau court par quelque grande ville, & est légout d'icelle: Car la chair de telz poissons ne vaut rien. Le Muge, ou Testart, le Loup qu'on appelle à Romme Spigla, les Crabres, Anguilles, & semblables, lesquelz volontiers hantent tant en mer, que es eaux douces & mauuaises, s'ilz sont prins en ces eaux. Ilz
ne

ne sont à louer, veu qu'ilz sont tous puans, de goust déplaisant, & faciles à gaster.

Mais peschez en mer, ilz sont de meilleur suc, comme nous dirons amplement cy apres au catalogue des choses de bon suc. Les Gammars [qui sont écreuisses de mer] sont semblablement de suc reprouué, & à grande peine se peuuent ilz digerer, spécialement les plus grans, & encores moins leurs parties de deuant. Parquoy les faut aseasonner de sauces chaudes, & apres boire vin vieil & cleret. Poissōs moletz cōme la Toutte, dite en Latin loligo ou calamarius, à raison qu'elle represente vn cousteau ou calamart, la Seche, le Poupe, & tous poissons lubriques, comme Anguilles, Congres, Lamproyes (ainsi nōmees vulgairement, pource qu'elles leichent
les

es pierres, & m'est auis que les Latins les appellēt Mustelles) & autres poissons pareilz engendrēt tous humeurs gros & tenās. Avec lesquelz faut ennombrer les grans poissons, cōme est la Tonine, & le Silure, qui ne pourroit bonnemēt estre nostre Esturgeon, veu que tous les voisins du Pau ne le nomment en la sorte, mais l'appellent Attina ou Adena. Outreplus, les Vmbres & semblables, les Ouystres, Buccines, & toutes manieres de poissons, qu'Aristote appelloit Ostracodermes [c'est à dire, poissons ayans le taiz, ou la peau dure] cōme Hiatulles, Patelles, Tellines, Moules, & pareilz, ont tous leuc moins dangereux, & specialemēt les Ourstres. Le brouēt fait de ces sortes dernieres, à cause de la salure qu'elles ont, ha vertu de lacher le ventre, ainsi que fait le petit lait.

Tous

Les diffé- Tous fourrages sont aussi de gro-
 rences de suc, & mesme les recens le ont mau-
 fourma- uais: mais les vieux d'auantage l'ont
 ge & glutineux & visqueux. Nous en
 leurs fa- glutineux & visqueux. Nous en
 cultez. auons de sortes fort diuerses, pour
 la varieté des bestes, lieux, & pastu-
 rages. Celuy de brebis est tresgros
 Celuy de vache est plus gras Celuy
 de cheure (quāt est de ses facultez en-
 uers le corps humain) tiēt le rég du
 milieu entre tous. Le fourmage me-
 nu & plein de mégue, soudainement
 fait bō ventre, & nourrit moins aus-
 si. Le gros lache moins, & nourrit
 plus. Ce nonobstant il est moleste à
 digerer, & remplit l'estomach d'hu-
 meurs aigres, & de vens. Il est phleg-
 matique, & fait cracher peniblemēt.
 Plus, à raison de la pressure, ilz reti-
 rent quelque acrimonie. Le nouuel-
 let mollet, & doux moderément
 prins auāt les autres viādes en quā-
 tité

ité petite avec sucre & sel, ne sa-
oit estre si dangereux.

Tout laiçt ha trois parties diuer- Les par-
tes, a sauoir la menue appellee petit ties du
laiçt, les
differe-
ces & fa-
cultez.
laiçt: la grosse, autrement fourma-
euse, & la grasse & huileuse. En
outes bestes, la quantité de chaque
partie n'est pas totalement égale:
Car le laiçt de chameau & d'anesse,
a plus de la menue & humide, que
e la fourmageuse. Le laiçt de bre-
is, au contraire: Car de sa nature il
st gros. Celuy de vache est plus
ras, & celuy de cheure est partici-
ant moyennement de tous, com-
e la cheure est de condition me-
iocre entre ces especes de bestes.
esquelles comparees à elles mes-
mes, doiuent estre distinguees par
ages, pasquiz, lieux, temps de l'an-
ee, & temps auquel elles auront
orté des petis. Or (à mon auis) il
d

seroit superflu de traiter de toutes ces choses. Parquoy pour le present nous nous contenterons d'auertir seulement, qu'il n'est seur de preferer à boire laiët quelconque, & mesmement de cheure, sans le meller avec miel ou sucre, pourtant qu'en plusieurs estomachz il se prend, & cōgele en fourmage. Il charge beaucoup la personne, & étouffe quasi specialement beu à la fin du repas. Car il est trop meilleur estant trait tout frais de la beste, & n'estant corrus avec autre viande. Dont le recuit & celui qui est si épes, qu'on le taileroit quasi par morceaux, est repudié & moins estimé à bon droit. Il est pareillement bon d'entendre que comme le nouveau est liqueur doux & amiable, ainsi celui qui est caillé & refroidy en l'estomach est poison.

Les

Les œufz durs, & ceux qui se cui- Les œufz
ent envaz de terre ou paille, sont mauvais
e suc peruers, & rēdēt l'aleine puā- & infalu-
bres.
, apres la digestion. Ilz corrom-
ent aussi les viandes, avec lesquel-
s on les mange.

Poissons salez, & œufz de poissons
upoudrez (les Grecz dient, oata-
cha, nous les nommons Boutar- Boutar-
nes) sont de facheuse coction, & ches.
échant suc. Et pourtant conuient
abstenir d'en vser trop souuent.

Les champignons aussi ne sont La natu-
ons, ne commodés à digerer. Car re des
quē quelques vns sont entachez champi-
gnons.
e venin de serpens & autres bestes
nuenimees : ou mesme de leur ma-
gnité naturelle ilz engēdrēt squi-
ances, strangulations, & telles fa-
meries. Pour remede il faut les ac-
oustrer avec poires (lesquelles ont
rtaine vertu d'oster totalement

leur mauuaitié)aux, poiure, origan,
& semblables. Ioint que quād ilz ne
font digerez, ilz causent opilation
de foye & ratelle, & quelquefois en
gendrent maladies coleriques, spe-
cialement ceux que les anciēs nom-
moyēt Suilles [pour autāt selon mō
iugement que les porceaux en man-
gent] qui autrefois ont destruit
& perdu plusieurs grandes familles,
cōme on trouue aux histoires. Pour
ce, si quelqu'un māgeoit de fortune
des plus dangereux, apres auoir vo-
my, qu'il aualle soudain vn gobelet
de ius de poires acerbes & sauua-
ges. Car c'est vn remede presente-
ment souuerain à l'encontre, le miel
aussi avec eau tiède en est vn autre,
& le bon vin pareillement à sauoir
beu en grande quantité. Les truffes,
ont semblablemēt mauuais suc. Dōt
plusieurs pour en auoir trop māge,
ont

ont eu tranchees de ventre, le mal
caducq, & syderation, c'est à dire
corruption de quelque membre, ou
du corps tout entier. Pourtant si tu
en veux vser, fay les premierement
lauer, detremper, & cuire en bō vin,
en origan, en ruë. Puis apres, met les
en salade avec huile, poiure & vin-
aigre. Aucuns les font rostir en cen-
dres chaudes, & puis les mangēt af-
faisonnez de sel, poiure, & huile. Et
à ce propos faut noter, que l'huile
est cōtrepoison bōne & vraye anti-
dote cōtre les chāpignōs. Quant est
aux legumages, ie ne mētioneray icy ^{Dès legu}
que les plus cōmuns à present, pour ^{mages &}
ce que tous ne se ressemblent, & ne ^{en pre-}
sont en vsage, sinon en cherté extre- ^{mier lieu}
me, & disette de viures. Pour cōmē-
cer aux feues, le bouillon d'icelles
adoucist la poitrine, & ne laisse en-
gendrer la pierre aux reins, ny à la

veffie. Semblablement il empeche les distillatiōs du cerueau en l'estomach, desquelles peut issir quelque toux vehemente. Galien ha mis les feues entre viandes de bon suc: les modernes ne les y veulent mettre, pourtant qu'elles sont rebelles à digerer, & venteuses. Ioint qu'elles engendrent des vers, qui peuuent témoigner qu'il y ha quelque putrefaction & ordure en elles. Outre plus, non seulement l'esprit est perturbé par l'vsage d'icelles, mais aussi l'entendement est souuent hebeté & élourdy. De quoy voyons vn argument certain, qu'aux lieux ou il y ha abondance de feues, si quelqu'un s'y arreste long tēps (à cause des vapeurs malignes & quasi pestilentes qui en sortēt, selon Psellus) elles luy blessent le temperamēt du cerueau si fort, que la faculté raisonnable
qui

qui fait là sa demeure, en est rendue plus debile & tardiue. On dit aussi qu'elles font réuer grandement en dormant. Pour laquelle cause les Pythagoriens les auoyent en horreur, & n'en vsoyent.

Les lentilles, iacoit que prinſes pour viande ſoyent de gros & aſſez mauuais ſuc, & qu'elles cauſent lepre & autres vices qu'on attribue à l'humeur melancholique, & facent auſſi ſonger: toutefois pluſieurs en vſent en medecine contre certaines maladies. Or ie ne veux maintenant diſputer d'elles. Si eſt ce qu'il eſt bõ de ſauoir qu'elles ont faculté de ſeicher & retraindre. Dont ceux qui pretendent viure en chaſteté & aſtinance, en peuuent bien manger.

Les pois enſlent moins que tous autres legumages, & ſont moins aperitifz, c'eſt à dire, qu'ilz ouurent

Les Lentilles.

Des pois.

moins les conduitz du corps que
Des pha les feues.
seoles.

Les Phaseoles sont les pires de
toutes ces sortes, ostees les Gesses.

Pois pha
seaux. Tous pois chiches font vriner:
toutefois ilz sont de dure coction
& mauuais suc. Neantmoins ilz
nourrissent plus fort, & ne sont
moins venteux, que les feues. Dont
on croid qu'ilz incitent à luxure, &
augmentent la semence & chaleur
genitale. Item qu'ilz ont en eux ie
ne say quoy doux & salé. Parquoy
sont bons à faire asseller & pisser.

D'auantage, on dit que les noirs ont
quelque vertu medicamēteuse con-
tre poisons, & difficulté d'vrine, &
grauelle de reins & vessie: mesme-
ment le bouillon d'iceux lequel est
communemēt estimé & receu pour
bō. Les rouges sont plus chaudz que
les autres, & causent plus gros suc
que

que les blans. Pource nous voyons qu'Hippocrates ha plus vsurpé les blans que tous autres, tant en viande que medecine. Les blaffars, ou iaunes, & colombins [c'est à dire desquelz les pigeons vivent en Hyuer] sont difficiles à digerer, & font laide couleur.

Le riz (qu'on appelle oriza, en Du Riz. Grec) nourrist assez. Il est toutefois de digestion dure. Dioscoride est d'opinion qu'il retrainit. Les autres (cōme dit Galien) estiment sans cōsideration qu'il relache. Mais on void qu'il refferre modérément le blanc flux des femmes, & encores plus le rouge, à raison de son aridité. Quād il est cuit en laiēt, il rend le corps mieux dispos, & fait le tain plus fraiz, & donne accroissement non mediocre au sperme genital.

Le bled barbu appellé Alica, far, Du bled
barbu.

d s

ou Chondros, n'ha mauuais suc (ne plus ne moins que la chair de porceau) s'il se peut digerer, & conuertir en sang. Neantmoins il est aucunement gluant. Parquoy il opile le foye & les reins, qui ont naturellement leurs conduitz fort étaintz. Dont i'ay veu quelquefois par en user trop, auenir pesanteur de ces parties, & engendrer la pierre. Pour laquelle raisõ Galië ha bië écrit, que c'est le plus seur le preparer avec vin aigre, ou avec poiure, ou porreaux.

Des tartinages.

Tous grains cuitz, & toutes choses qu'on fait de paste & farine sans leuain, comme bignetz, petis choux, échaudez, & oblies en France, & vermicelli, ou macharoni à Romme: brief toutes choses pareilles, que les anciens (cõme ie cuide) appelloyent generalemēt Itra: & les Arabes ayās corrompu ce mot, dient Atria. Item les

les friandises que l'on fait en Italie de farine & de moust aux védanges, sont de suc gros & gluant, spécialement s'il y ha du fourmage. Avec cela aussi faut entendre tous gateaux, tourtes & tourteaux composez d'herbes, de lait, d'œufz, de fourmage & semblables.

Il y ha donc pareil égard aux legumages, & à ces grains: a sçavoir que ceux qui plustost se digerent, ont meilleur suc. Or les prestz à digerer sont ceux qui estās détrepez en eau, s'efflēt & cuisent incōtinēt, qui est en eux vne infalible experiēce de bōté: & nuisent moins, si en les cuisant on veut mesler ensemble quelque cas, q puisse corriger leur malice, & vétosité. Cōme poiure, aux, oignōs, ou quelque autre herbe chaude selō le goust des gens. Car par ce moyen ilz sont ia mieux accommodez aux coctiōs
du cor

du corps dessusdites, lesquelles sont faites en l'estomach, au foye, & en chaque partie dudit. Et sans doute la bouche prepare la viande à l'estomach, & l'estomach au foye, finalement le foye à chacune partie du corps.

Des fruitages, & premierement, des Pepons, & melons.

Maintenant nous conuient passer aux fruitz frequens pour le iourd'huy, Entre lesquels, pource que les Pepons excellent en grandeur & suauité de goust, nous les descrirons presentemēt auāt tous autres. Combien donc que les Pepons semblent estre de plusieurs & diuerses sortes(car les vns se nōment Pepōs, & les autres Melōs) toutefois ilz ne sont differēs entre eux, si ce n'est en figure, & quantité. Car Plin appelle Pepons ceux, qui sont plus grands, & longuetz. Donc les Melōs seront ceux, qui sont rondeletz, & nous repre

representent la forme & effigie d'une pomme. Ce nonobstant Palladius grand compositeur de la chose rustique, ha confondu ensemblement toutes ces sortes, souz la seule appellation de Melons. Laquelle aussi est quasi par toutes receuë à ceste heure. Mesme aucuns ont colloqué ces Melons, entre les Cōcombres qui degenerent quelque fois en Pepons & Melons. Or est il requis, de n'yser d'iceux sans bonne caution, pourtant que de leur nature ilz se corrompent tost en l'estomach. Dequoy se peut causer vn suc venimeux, selon Galien. Et principalement pour ce que soudain ilz se muēt au naturel de l'humeur qu'ilz trouuent dedās ledit estomach. Par quoy tu ne dois māger, sinon apres qu'auras fait entiere coctiō de toutes autres viandes, & auras aussi
tresb

tresbien purgé ton estomach, si ainsi est besoin. Je dy plus, qu'il n'en conuient manger sinon vne fois le iour: pource que si l'estomach est infirme, ilz y demeureront iusqu'au lendemain, & ne se peuuent aisement digerer. Pour ces raisons, il faut les choisir meurs, doux, rouges, & sans aucune pourriture. Les meilleurs croissent en lieux pierreux & terroir sec.

Car par ainsi ilz sont moins froidz, plus delicas, & gracieux, Ilz font vriner d'auantage, & ne sont tant suiets à gaster. Les blanchatres sont plus molletz que les rouges, & ceux qui meurissent trop tost, ne sont si bōs que les tarditz. Lesquelz surpassent tous autres en grosseur, & douceur. On les prend volontiers à l'entree du repas. Et en les mangeant seroit bon de se pourmener (comme plusieurs ont coustume)

me) pour les faire descendre plus
vistemment au fond de l'estomach,
afin qu'ilz s'y digerēt mieux laquel-
le chose se fait encores plus propre-
ment, si tost apres on ne mange au-
tre chose, si ce n'est quelque cas de
bon suc, & seulement d'une sorte,
pour corriger par sa vertu la mali-
gnité du Pepon. Il n'est aussi conue-
nable boire force vin doux & pur
apres ce Pepon, ainsi que plusieurs
font. Car auant qu'il soit digeré, il
est trāsporté par le vin hors du ven-
tre, & puis cause obstructions es
veines & conduis. Dont on void
bien souuent fieures auenir. Par-
quoy est vtile aux phlegmatiques
boire apres le Pepon peu de vin su-
til, & tout pur: aux choleriques, peu
de vin rude & ápre. Plus, ces cho-
leriques peuuent manger le Pepon
iusqu'au cuir: laquelle partie n'est
corrom

corrompue facilement : Et les phlegmatiques doiuent prendre celle, qui est plus large & rare, & qui aprouche à la semence. Donc si quelqu'un veut user des Pepons, ayant tous ses égards, il trouuera qu'ilz se digereront en l'estomach, se tourneront en bon suc, & rafraichiront en Esté, émouueront l'urine & matiere fecale, & reprimeront les appetis charnelz, à raison que la semence de l'homme sera obtuse & moderee par leur frigidité. Aucuns preposent les longs aux rondetiz, cuidans que les longs ayent plus d'efficace & pouuoir de faire vriner. Le Pepon Sarrazin, dit vulgairement Pepon Turquin, est encores plus froid & humide. Parquoy c'est le meilleur à quelques fieures, come sont tierces, & à grande chaleur d'estomach, moyennant qu'il le cuise. Au contraire, il est fort dangereux

reux à gens de froid temperament,
& à ceux qui ont l'estomach froid
& humide. Finalement c'est chose
bonne apres le Pepon vser de four-
mage plaissantin, ou de quelque vian-
de salee, ou de sel mesme, ou bien de
sucre, pour engarder qu'ilz ne se ga-
stent & putrescent. Ioint qu'il faut
noter que on n'en doit plus man-
ger, l'estoile Canicula couchee, c'est
à dire, des que les chaleurs d'esté
sont passees. Il faut iuger sembla-
blement des Pesches, lesquelles (se-
lon les Medecins) ne seruent au
corps de nourriture aucune.

Des pes-
ches.

Item des Prunes & Cerises, les-
quelles (comme plusieurs escriuent)
prinsees recentes & au matin, avec
leurs noyaux, peuuent faire asseller
si fort, que par ce moyen les piedz
empestrez de maladie, en sont de-
liurez & gueris.

Des pru-
nes & ce-
rises.

Des Apricots.

Plus des Apricotz que les Romains appellét Bericoccha, & Chrysomela. Car Plinè les ha colloquez entre les prunes d'Armenie. Et à raison qu'ilz sont longuetz, aucuns estiment que ce soyent prunes de Catalogne, mais ilz se trompent grandement, veu qu'elles sont plustost ainsi nommees, pource qu'elles sont venues premierement d'Espagne.

Des Meures.

Outreplus le semblable est des Meures, mesme de celles qui croissent aux Ronces. Galien appelle tous ces fruitz en vn mot Horæos, pource qu'au temps que l'estoile Canicula susdite apparait, la plus part d'iceux commence ou acheue de meurir, ou du tout est ia meure: lequel temps se nôme en Grec Hora, & comprend quarante iours comme nous testifient ceux qui sont curieux d'observer le cours & mouvement

ment des Astres. Les autres cuidēt
que ces fruitz soyent ainsi appellez
plustost pour estre di tinguez de
ceux qu'on met à part, & qu'on gar-
de ordinairement pour l'hyuer, sans
assaisonnement aucun, comme le
bled, l'orge, & semblables, lesquelz
combien qu'ilz soyent moissonnez
audit temps, toutefois pource qu'ilz
se reseruent sans faulse pour toute
l'annee, ilz ne sont nommez Horya.
Mais on ne pourroit contregarder
les fruitz deuantditz, sans les assai-
sonner, ou seroyent fades & sans
goust. En quoy faut entendre, qu'in-
dubitablement ilz ont autre nature
estans confis en quelque faulse, que
quand ilz sont totalement recens.

La Courge, comme disoyent les
anciens Medecins, n'est quasi qu'une
eau congelee. Et cōbien qu'elle soit
de petit nutriment, si est ce qu'elle se

Des

Courges

Des Con
cōbres.

conuertit en bon suc, pourueu qu'il
le soit digeree. Les Concōbres ne
sont bōs cruds. Neantmoins ilz ont
vertu de rafrechir. Dōt merueilleu-
sement sont souuerains à gens de tē-
perament chaud, & aux ardeurs d'e-
stomach, & de foye. Ilz irritent l'vri-
ne, spécialement leur semence. Ilz
causent maladies phlegmatiques, &
tranchees: ioint qu'ilz se corrompēt
aisément, s'ilz trouuent quelque hu-
meur vicieux en l'estomach. Par-
quoy pour à ce obuier, & les man-
ger plus seurement, quelques vns
les preparent (& les Courges aussi)
auec fourmage, verius, Oignons, &
Des pom
mes &
poires.

épices. Les Pommes & Poires sont
pour certain de plusieurs sortes. Les
douces & molles ont quelque peu
de chaleur, & plustost se meurissent,
& sont au reng des fruitz prochaine-
ment declarez. Mais celles qui ne
sont

font meures auant l'Automne, sont aigrettes, aspres, & d'autre naturel. Toutes estans crues engédrent mauuais suc: mais si elles sont cuites, la plus part de leur malice est ostee, principalement si on les mäge avec sucre ou aniz. Le temps d'en manger est le meilleur à la fin du repas, à raison de leur faculté & essence terrestre.

Les Ziziphes ou Iuiubes recentes (aucuns estiment mal qu'elles soyent fruitz de l'Alisier) ont mauuais suc, & sont de digestion difficile. La decoction d'icelles estans seiches, sert à la toux & respiration penible. Et fait apaiser les vomitions d'humeurs acres, & profite à la poitrine, aux reins, & à la vessie.

Des iuiubes.

La Grenade (selon l'opinion de plusieurs) ne peut nourrir le corps: mais ha grande efficace contre la

Des Grenades.

soif. Car si vous prenez seulement le ius de dedans, l'estomach le retiendra entierement.

Questiō Or puis qu'auons disputé iusques à sauoir icy des fruitz nouueaux, ainsi qu'il s'il faut appartient à mon aduis, maintenant boire ne fera incommode de demander apres les s'il est expedient apres en auoir vsé fruits. de boire vin ou eau. Quelques vns cuident que d'vser liberalement & intempestiuelement de ces fruitz, s'engendrent sucz causans facilement maladies, car la chaleur laquelle esditz fruitz estoit cause de leur maturité, durât qu'ilz pēdoient encores en l'arbre, si tost qu'ilz en sont arrachez, pour raison qu'ilz sont priuez de leur aliment naturel, icelle chaleur (dis ie se diminue & rebouche, & torne en nature aliene. Parquoy ces fruitz, tost ou tard, selon la condition de l'humeur se putrefient,

fient, & leur suc bouil (comme le moult) en l'estomach, & le gaste. Pour laquelle raison gens studieux de leur santé, tiennent que les fruitz leur peuuent moins nuire, s'ilz boient apres eau, ou vin pur. Car le vin par sa chaleur peut surmonter & offusquer celle, qui en ces fruitz est cause de pourriture: Cōme la grande lumiere obscurcit la petite. Et l'eau de son costé, aisément étaint & reprime la ferueur des fruitz par sa froidure, & grauité naturelle. Pourtant Aristote en ses Problemes aprouue iustement le vin & l'eau apres les fruitz. Et suis d'avis que l'eau y est plus seure, à gēs ayans l'estomach fort & chaud. Mais que le vin est meilleur à ceux qui l'ont debile & froid.

Quant aux iardinages ou herbes Des her-
de ménage, si nous en voulons cy bages.

traiter par tout leurs genres, & ainsi que la matiere le pourroit requerrir, il nous seroit besoin d'entreprendre vn œuvre plus prolix. Car leurs differences sont si perplexes & obscures, pour la diuersité des noms, & sortes d'icelles mises entre les anciens & modernes, qu'on peut veritablement dire, que maintenant rien n'est plus desiré, que satisfaire à la cognition des herbes. Mais pource que ce sont gens de loisir qui disputent des noms (comme ha bien dit Galien) ne faisans conte de la propriété des choses, venons à ce qu'auons institué.

Les anciens ont écrit que toutes les herbes ont suc malin, spécialement les agrestes. Desquelles en premier lieu nous traiterons: Et puis dirons de celles qui croissent aux iardins (pourtant qu'elles sont
entre

Entre deux) parlans des choses de bon suc.

Les Choux, principalement ceux d'esté, engendrent mauuais suc & melancholique, s'ilz sont cuitz à deux fois. On croit aussi qu'ilz troublent le repos de l'homme par songes & réueries, & remedient aux flux de ventre. Au contraire s'ilz sont bouilliz modérément, ilz sont asseller, & adoucissent la poitrine spécialement le bouillon prins avec huyle Sabine, ou Tyburtine. Caton louë & prouue beaucoup les Choux crespuz, desquelz les Rommains ont vsé (comme on trouue) durans six cens ans en lieu de Medecine. Les ietttons de choux sont meilleurs à l'estomach, & sôt plus acres & d'efficaces à émouuoir l'vrine. D'auātage on dit que les choux prins à l'entree de table engardent d'enyurer,

Des

choux.

& à l'issue ostent ebriété. Outre plus, il est digne d'entendre, que choux cuitz avec chair grasse sont moins nuisibles. Nous en auons vn genre, qui deuient fort suaue & blanc, s'il est exposé & mis à la gelee. Ce sont noz choux capus, lesquels plusieurs cudent estre ceux que Plinē ha nommez Lacuturres, à cause d'un lieu qui est en la plaine Aricine: Auquel lieu (possible) sont venuz premierement ces choux, ou s'y sont trouuez excellens. Et audit lieu y auoit iadis vn lac, & vne tour. [Dōt est venu le nom Lacuturres.] Ces choux capus sont meilleurs en hyuer, d'autant plus qu'ilz sentent le froid. Ilz sont toutefois de dure coction, & engendrent songes, pesanteur de teste, & destilations. Parquoy ie te conseille de n'en vser souuent, specialement de ceux
qui

qui font cuitz à deux fois.

Le Basilic ha esté fort blâmé par Chrysippus, qui l'estimoit estre contraire à la clarté des yeux, porter dommage à l'estomach, & engendrer insanie & letharge. Le Basilic.

Item disoit que ce Basilic estant broye, & puis couuert d'une pierre, engendre Scorpions. Dont les Cheures le fuyent grandement. Et à bon droit aussi les hommes le deueroient fuyr d'auantage. Neantmoins ceux qui font venus apres Chrysippus ont maintenu le Basilic, disans que les Cheures en mangent, & qu'il n'engendre Scorpions. Mesme qu'il remedie aux picqueures venimeuses des Scorpions, tant marins que terrestres, autant que Mente, ou Rue. Aussi qu'il est salubre à ceux qui ont defaillance de cuer en l'odorant, & qu'il fait endormir.

dormir. En outre que la semence en est fort cordiale, & bonne à tollir melancholie & tristesse. Quoy qu'il en soit, Galien est d'avis que le Basilic ne peut produire bon suc, ne louable: mais qu'il nuist à la teste, & cause mauuais sang.

Des pom-
mes D'a-
mours.
Les Geneuois vsent fort de Mel-
zanes[que nous appellons en Fran-
çois pommes d'amours:] elles ont
faculté chaude & seiche. Et l'vsage
d'icelles engendre maladies me-
lancholiques. Parquoy faut iuger
qu'elles soyent de mauuais suc.
Estans confites en sel & vinaigre,
elles ouurent obstructions, & per-
dent la meilleure part de tel suc.
On peut douter si aucuns les ont
appellees proprement Mandra-
gores.

Des Oi-
gnons,
Porre-
aux Aulx
&c.

Toutes herbes acres & fortes,
comme Oignons, Porreaux, Aulx,
Eschal

Eschalottes, & semblables, ont mauuais suc, les faut euitier non seulement pource qu'elles ne sont de bonne nourriture: mais d'auantage à raison de leur odeur puante, & larmoyable. Pour laquelle odeur empescher, il conuient les semer quand la Lune est souz terre, & les cueillir à la nouvelle Lune. Menander ha écrit, que ceux qui vseront de telles herbes, s'ilz mangent apres vne racine de poree rostie dedans la braise, ilz n'auront l'aleine mauuaise. Ces herbes aussi seruent beaucoup en medecine. Car entre autres vertus, on ha quelques fois éprouué qu'elles portent souuerain remede contre le venin & poison. Et mesme l'oignon cuit aux cendres, & mis dessus quelques calositez ou durillons, combien qu'ilz soyent difficiles à curer, comme ceux qu'on voit
special

Des ra-
ues.

specialemēt aux iointures, il les gue-
rit en brief, & fait consommer, Pour
ces raisons peut estre que iadis les
Egyptiens en leur sermens auoyent
l'ail & loignon comme Dieux: les-
quelz de present sont encores esti-
mez des gens rustiques, en lieu de
Theriaque. La raue sauuage nōmee
en Latin Armoracia, ne differe de
celle que lon seme es iardins, dite
Radicula, sinō qu'elle ha vertu plus
forte, & faculté plus grande. Elles
échaufent, & sont veteuses, & plai-
sent plus au goust, qu'elles ne sont
vtils à l'estomach. Elles font rou-
ter, & sont plus propres à faire bon
ventre. Galien dit que si on les man-
ge auant autres viandes, elles ont
commodité de lacher. Et si on les
postpose, elles sont de digestion dif-
ficile. Dioscoride & Oribase affer-
ment le contraire, & sont d'opinion
qu'il

qu'il les faut prendre à la fin du repas, pourtant qu'elles aident à départir & distribuer les viandes par le corps. Et que prinſes à l'entree elles ſouſlieuent leſdites viandes. Dont elles font reietter & vomir. Il eſt aiſé d'acorder & reconcilier ces grans autheurs, attendu que ceux qui ont l'eſtomach imbecile, & ſont ſoudain émeuz du ventre, peuuent ſainement manger raues au commencement du repas, & au rebours, ceux qui ont l'eſtomach fort & endurcy à l'iſſue. D'auantage, Dioſcoride recite qu'elles aguifent tous ſens, & qu'elles rendent l'eſprit plus vigoureux, & ſans dol ou fraude quelconque. Et outre on dit que ius de Raues avec vinaigre, ietté deſſus le Scorpion, le fait mourir. Et que quiconques aura mangé Raues pour ce iour ne ſera feru de telles beſtes, &
ne

Voyez
Dioſco-
rides.

ne s'enyurera.

Item qui aura fort froté les mains de ius d'icelles, pourra sans danger toucher & manier toute chose venimeuse. Et qui les broyera avec miel, il en guerira la pelade, & restituera le poil qui tombe en la maladie, que les Grecz nomment Alopecie.

En suite
discours
des choses
de bon
suc.

Or puis qu'auôs fait iusques icy suffisant discours des alimens de mauuais suc, presentement nous faut poursuivre aux autres, qui causent bons humeurs: Entre lesquelz, si nous nombrons quelques vns qui ne soyent telz entierement, i'estime qu'il nous sera pardonné. Car iceux meslez avec autres, par eux sont aisément corrigez, & reduis en meilleur suc. Dont pour continuer nostre propos dernier touchant les herbes.

De la laitue
& genres
semblables.

La laitue (qui ha ce non pour raison

son de l'abondance du lait qu'elle
iette) tient le rang du milieu entre
autres. Et pource qu'elle comprend
sous soy plusieurs genres, comme
l'Endiue, la Cichoree, le Lacteron,
& semblables qui sont distinguez
seulement selon leur plus grāde ou
moindre faculté, ie traiteray de tous
ensemble. Tous ont propriētē de re-
frēchir, principalement la Laitue.
Car elle incite plus à dormir, & est
tresbonne à gens ayans l'estomach
chaud, & engendre bon sang. On dit
aussi que d'vser d'icelle immodere-
ment, le corps & les yeux sont hebe-
tez, les imaginations & réueries de
compagnie charnelle refrenees, &
mesmement l'enuie de paillardise
ostee. Dont les Pythagoriens l'ap-
pelloyent Enochion & Spadoniam,
quasi l'herbe qui chatte & rend tout
l'homme effeminé. Parquoy gens
f

de religion, & autres non mariez,
en doiuent souuentefois vser.

Les Mau- Apres la Laitue ensuiuent les
ues. Mauues.

Du fe- Et le Fenoil recent, qui est fort
noil. plaissant à manger, & sert aux cou-
leures & serpens à dépouiller leur
vieille peau. Et seiché est fort vtile
à assaisonner plusieurs choses.

De la La Mente, à raison qu'elle est
mente. odorante, fait reuenir le cueur, &
remet en apetit l'estomach: telle-
ment que si vous prenez de la pou-
dre d'icelle avec trois doigz, & la
mixtionnez avec eau ou vin tiede,
ce breuage vous nettoiera fort l'es-
tomach, spécialement en Hyuer.

Des Ar- Les Arroches ou bonnes Dames
roches. (aucuns se trompent qui dient que
ce sont Epinars) sont auersaires &
nuisent à l'estomach. Dont con-
uient souuent changer d'eau, en les
cui

cuisant. Et non sans cause Pythagoras les blámoit, comme si elles engendroyent hydropisie. C'est le plus seur de les assaisonner avec poivre, raisins de casse, & herbes chaudes.

La porree ou iote, est insipide ou De la porree.
ade: principalement la branche.
Car nature l'ha voulu creer telle (comme plusieurs estiment) à fin qu'o n'aye appetit d'en máger, pour ce que l'estomach se peut trouuer mal par frequent vsage d'icelle.

L'ache, le Persil Alexandrin, & De l'Ache.
le Persil vulgaire, sont toutes her- Duperfil
bes tresbónes à l'estomach, au foye, & aux roignons. Et meslees ensemblement avec autres pires, elles les corrigent & melioient.

La Melisse nommee des Grecz De la Melisse.
Melisophylon, & des Latins Melissa ou Citrigo, pourtant qu'elle sent

le Citron, est fort bon à gens qui ont mal de cuer, & contre morsure venimeuse.

Item il est profitable à l'estomach, & au foye.

Des bourra- La Bourrache appelée en Latin
ches. Borago, & en Grec Buglossum (auquel nom plusieurs des modernes se sont abusez grandement) est tres-salubre tant en viande que medecine, & engendre bon sang.

Du houblon. Le houblon est pareillement bon, prins comme aliment, & aussi comme medicament. Il cause sang louable, & est grand ennemy du suc melancholique.

De la Roquette. La Roquette, ainsi qu'on dit, fait mal en teste. Neantmoins elle est vtile, pource qu'elle fait mourir les vers qui viennent au corps, & rechauffe grandement. Dont auient que mangée seulette, elle est mal plaisante: mais

mais pour faire fause à toute autre viande, elle est fort propre & tres-uaue. Parquoy les Grecz l'appellēt Euzomon, cōme voulans dire, bonne fause. D'auantage, elle produit abondance de sang, & pource on dit qu'elle fait paillarder.

Au contraire, le cresson Allenois Du cresson ou Nasitort, oste paillardise: & est son Alle appellé Nasitort, comme il semble nois. à plusieurs, à cause qu'il donne tourment aux narines [faisant éternuer] Par sa chaleur, il dissipe les phlegmes gros. Parquoy est sain à gens de complexion froide.

Le Cresson commun dit Lauer, en Du cresson Latin, & Sion en Grec, croist es eaux, son commun. & se peut manger crud ou cuit, encontre la pierre & grauelle.

Les Asperges ont faculté sembla- Des asper ble, & nourrissent plus fort, que toutes ges. autres autres especes d'herbage. Il n'y ha

lieu ou elles viennent mieux, qu'à
Rauenne. Et certes elles sont autant
contraires à l'estomach, que gracieu-
ses au goust. Parquoy le plus seur
est les preparer avec poiure &
vinaigre.

Des Arti-
chaux.

L'Artichaut ha deux noms, Scoly-
mos & Cinara. Lesquelz noms com-
bien que plusieurs afferment signi-
fier deux choses diuerses en vertu
& figure, ce nonobstant ie traiteray
icy de tous deux ensemble, veu
qu'au plus fort ce sont deux genres
de Chardon fort semblables, & non
distans en rien, sinon en ce que l'un
soit agreste, & l'autre cultiué. Et
pour ce que l'Artichaut entre frian-
dises de gueule, est si frequent, qu'il
ne se fait banquet magnifique, ne so-
lennel sans en auoir, i'en veux parler
plus amplement. L'Artichaut culti-
ué, est vne espeece de chardon venā-
es ian

es iardins, duquel les fueilles liees ensemble, & couuertes de terre en hyuer, deuiennent blanches, & auer la rige sont plaifantes à māger. L'autre qui est agreste, est aussi vn chardon portant pōmes. Tous deux ont vertu d'echauffer, de remedier à la grauelle & difficulté d'vrine. Ilz sōt commodes à l'estomach, & donnent apetit: les autres sont d'auis qu'ilz ne sont bons pour l'estomach, auquelz paraenture faut plustost consentir, quand l'Artichaut s'endurcist comme bois. Car lors il cause vn humeur cholerique, acre, & melancholique. Pourtant on le mange au printemps asauoir la pomme, & la plus tendre portion de la racine avec quelque brouet ou bouillon, cōme on fait des Asperges. Les Geneuois le nōmēt Arcoc. Et plusieurs cudent, qu'il ha esté excogité par

nature à l'vtilité de l'homme. Et se fondent sur cet argument que nature l'ha muny d'éguillōs pour l'asseurer contre les bestes à quatre piedz, à fin que l'homme en puisse vser & y prendre plaisir. Joint, que sans interualle durant l'Esté les vns fleurissent, les autres conçoient, & les autres produisent leur fruit. Tellemēt qu'en tout ledit temps d'Esté, on n'en peut auoir faute. Auquel temps les femmes (comme dit Hesiode) sont plus proclives à concupiscēce charnelle, & au contraire les masles plus tardifz. Dont par prouidence de nature, ilz peuuent beaucoup s'aider d'un secours si souuerain, car la decoction d'Artichaut cuit avec vin (ainsi qu'on trouue écrit) ha grande efficace de prouoquer celle concupiscence. Autre raison y ha aussi, pourquoy il est plus desiré & profitable

table aux femmes, aſauoir pour l'a-
maris. Glaucias pareillement dit,
que le chardonaide à engendrer les
maſles. Pour ces cauſes, ne ſe faut
ébahir ſi les femelles en demandent
ſi volontiers, & ſ'il eſt auenu par
culture diligente & induſtrie hu-
maine, qu'on en mange non ſeule-
ment les pommes, mais la racine, la
tige, & les fueilles : & ce meſme en
Hyuer, lors que toutes autres her-
bes ſont mortes, & ſans vigueur, En
quoy on ha pueu qu'on ne paſſeroit
iour q voudroit, ſaſvſer d'artichaut.

Les Naueaux & Rabes ont eſté
iadis du tout reprouuez entre vian-
des par Democrite, à cauſe de leur
ventoſité. Toutefois Diocles les ha
beaucoup priſez & extollez, diſant :
qu'ilz ont grande vertu d'emou-
uoir le deſir de Venus, ſpeciale-
ment ſ'ilz ſont aſaiſonnez avec

Des na-
ueaux &
rabes qui
ſont na-
ueaux
quelque
fois auſſi
gros que
la teſte.

f s

Roquette. Ilz ont bon suc, & ou-
urent l'apetit, & ont quelque pro-
prieté peculiere, remedient aux ru-
meurs ou enflures de l'aine. Ilz
sont plus sains estans appareillez
avec aniz, poiure, ou fenoil.

La Pastenade s'appelle en Grec
Daucus, & la Carotte ha le nom de
Caros dedans Dioscoride selon au-
cuns, ou de Sifaron, selon les autres.
Et quant à ceste controuerse, i'aime
mieux condescendre à Fabius Cal-
uus de Rauenne, homme tresdocte
aux langues Grecque & Latine, &
autât heureux à tourner noms d'un
en l'autre. Lequel certifie par le
témoignage de Paulus & Atheneus,
que sans doute Caros signifie noz
Carottes. Or ces Carottes & Pa-
stenades, sont herbes fort prochai-
nes, & nourrissent moins que Na-
ueaux, & sont plus difficiles à di-
gerer

gerer. Neantmoins les femmes en
vsent souuent avec miel, pour pro-
uoquer leurs besoignes. On les
cuit ordinairement, pour les met-
tre en salade avec poiure & épices.
Et ainsi prinſes peuuent engendrer
bon ſuc.

Entre tous fruitages, les Fi-
gues ſont tresamples, & excellen-
tes. Les nouuelles verdes & meu-
res, nourrissent largement, & n'ont
le ſuc tant maling, que tous autres
fruitz pareilz. Elles ſont bon-
nes à faire auoir bon ventre, & à
ieter la grauelle hors des reins.
Il eſt vray que ſi l'eſtomach ne les
peut digerer, elles luy cauſeront
quelques vents. Parquoy le meil-
leur eſt, les prendre à l'entree du
repas, à fin qu'elles trauerſent ſou-
dain outre ledit eſtomach. Pour
la meſme raiſon, pluſieurs ont cuidoé
eſtre

Des frui-
tages, &
premie-
rement
des Fi-
gues.

estre expedient boire de l'eau apres icelles, estimans que par la chaleur du vin (si on en boit apres) elles s'endurcissent en l'estomach, & par ce moyen il ne les digere si aisement. Laquelle chose est faulse, cōme pouons testifier par l'experience qu'auons fait souuentefois du contraire. Les Figues seiches, autrement Carriques, ou figues de Carefme, en bonté vont deuant les verdes & recentes. Car elles font bonne habitude de corps. Et prinſes au commencement de table, elles lachent le ventre, ſpecialement ſi au printēps on les acouſtre avec roſes nouuelles. Mais ſi elles ne ſont digerees ſoudainement elles n'engendrent pas bon ſang. Pourtant de ſ'en ſaouler ſouuent, la galle vient & les poux, ainſi que lon croid. Galien écrit, qu'elles ſont vtils avec noix
ou

ou amandes, pour oster ostuctions
de foye & ratelle : & contre tout
venin.

Quant au Raisins, aucuns Medecins de renom ont dit, qu'estans meurs ilz ne peuuent tant alimenter, que les figues : & neantmoins seruent à engendrer bon suc. En outre, que les noirs sont plus fors, violens : Dont le vin en est moins delicat : les blans plus suaues & plus doux.

Quand ilz sont nouueaux, ilz enflent l'estomach, & troublent le ventre. Pour laquelle cause, ilz ne sont bons en abondance à gens febricitans : Mais ceux qui ont pendu long temps en l'air, apres estre recueilliz, sont de beaucoup moins dangereux. Car à raison d'icelle ventilation, ilz sont rendus meilleurs pour l'estomach, & pour gens detenus de maladie, attendu qu'ilz
refréc

refréchissement legierement, & remettent en apetit. Ceux qu'on garde en paille, sont au second rang de bonté, C'est vn grand bien aux Raisins, qu'ilz passent vistement par l'estomach. Dont ceux qui sont plus succulens & ont plus de ius, ne sont si propres à nourrir, que les plus solides, & durs. Car les plus charnuz, c'est à dire qui ont moins de ius & de suc, sont plus gracieux à l'estomach, & plus sains. Les doux sont chauds: les aigres, froidz.

Ceux qui ne sont pas encore meurs, asauoir desquelz est fait le verius de grains, sont commodes à l'estomach, & au flux de ventre. Raisins de queffe ditz Passules [lequel nom vient de patience, pour ce qu'on les laisse seicher & rostir au soleil, comme nous dirons peu apres] seroyent contraires à l'estomach, au ventre,
& aux

& aux boyaux, n'estoit que les grains de detans & pepins seruent de remede à ce mal, lesquelz grains ostez ces raisins sont tresbons à la vésie, & pour la toux, principalement les blans, & les plus pleins. Neârmoins ilz sont ennemis à gens ayans le foye trop chaud, cōme aucuns pensent, à raison que par la chaleur d'iceluy, ilz sont conuertis en sang brulé. Parquoy estans cuits en vinaigre, ilz nuisent moins à l'ardeur d'estomach, & de foye. De ces Raisins est fait le vin, nommé Passum, qui se trouue excellent en Italie aux monts de Gennes, asauoir, fait de grapes sechees au soleil en vne aire, ou mesme de grapes, desquelles les queuës soyent retortillees au serment. Lequel vin est tresbon pour ceux qui retournent en conualescence, & pour ceux aussi qui
desir

desirent recolliger leurs forces & vigueur, apres grandes defaillances de cueur. Les modernes l'appellent Vernache, à cause parauenture de la ville Vernacia, située aux mōtaignes tirant sur le midy: En laquelle on trouue ce vin tressouuerain. Là tout aupres est le port de la deesse Venus [lequel s'appelle à present Cap de creus] ou le réps passé estoit vn temple fort renommé entre autres, dédié à icelle. Dont ne se faut ébahir, si tel terroir plein de cailloux, & mal fertile de foy, produit vn vin si galand & genereux, en l'honneur de Venus.

Des coings. Les coings sont froids & secs de leur nature. Et pource on les mange auant autres viandes, pour corroborer l'estomach, & retraindre le ventre. Toutefois ainsi prins, ilz sont plus malaisez à digerer, & engendrēt trachees. Au contraire,

man

mangez à la fin du repas, ilz lachent
le ventre, principalement s'ilz ont
esté cuitz en cendres chaudes, estans
couuers & enuelopez de farine ou
paste: ou bien s'ilz sont confitz en
miel, ou sucre, & épices. Telle con-
fiture s'appelloit par les anciens
Diacydonion: Nous disons mainte-
nant Codignac: lequel ha proprieté
grāde de sauuer la teste des fumees
apres boire, d'aider à la digestion de
l'estomach, & remedier à l'encontre
du flux du ventre, moyennāt qu'on
en prenne à l'entree du repas. Outre-
plus, on dit communement des
Boings, que si la femme enceinte en
peut souuent vser, elle acouchera
vn enfant caut & ingenieux.

Codi-
gnac.

Les Nefles, Cormes, & Azur, en Des Ne-
langue Arabique, ou Azarolles en fles &
italien (c'est selon mon aduis vne sembla-
pece de Nefles) sont choses bon-
bles.

nes au bout du repas pour renforcer
l'estomach. Car elles seruent tant de
medicament, que de nourrissement.

Des ora
ges, li-
mons Ci
trons, &c.

Les Oranges, Limons, Citrons,
& semblables, combien qu'ilz soyent
reputez entre medicamens, si est ce
toutefois, que leur suc & écorce ha
lieu en faulse, & engendre bon suc.

Des noix

Les Noix verdes font asseller.
Dont plusieurs en vsent auant au-
tres viandes, & les trempent pre-
mierement en vin rouge. Elles sont
plus faciles à digerer, qu'amendes.
Les noix seiches piquent la bouche
& l'enflament.

Item elles causent la toux, &
sont contraires à la teste. Outre cel-
les ne sont de bon suc, attédu qu'en
gens de complexion chaude, elle
se conuertissent en humeur chole-
rique. Mais ceux qui ont l'esto-
mach froid, le cuisent mieux. On

trouue

trouue écrit par tout, qu'à l'exem-
ple du Roy Mithridates, si voulez
prendre à cueur ieun vne noix avec
vne figue seiche, dix fueilles de
rue, & vn grain de sel, elle vous ser-
uira d'Antidote [c'est à dire de pre-
seruatif & contrepoison.]

Les Pistaces sont chaudes, & de Des pista
petite nourriture. Toutefois elles cō ces que
tiennent au foye. Galien dit qu'el- les apoti
es n'aident ne nuisent aussi à l'esto caires ap
mach, combien que les modernes pellēt Fi
oyent d'auis qu'elles y aident, & sticorū.
l'auantage qu'elles profitent à ceux
ui sont naurez de bestes venimeu-
ses. Item qu'elles rendent le sang
delié, & incitent à paillardise & lu- Des pi-
ricité. gnōs qui

Les Pignons, ou Pignolatz, sont sont no-
assez forte nourriture, & facheux yaux de
digerer. Ioint, qu'ilz ont le suc dedās la
ros & chaud, & font la teste pe- pme de
pin.

sante. Neantmoins. ilz engendrent bon sang.

Des amēdes. Les amēdes recentes sont de bon aliment. Les seiches sont contraires à la teste & difficiles à digérer. Nonobstant qu'elles remedient à la poitrine & aux poulmons. On dit que si quelqu'un en vſe à ieun

Des auellanes. Les Auellanes échauffent, & nourrissent plus qu'autre sorte de noix. Ce nonobstant elles sont de digestion dure, enflent, & nuisent à la teste, spécialement les recentes, & au boyau que les Latins appellent Ieiunum. Toutefois si on veut oster l'escorce interieure, & les faire rostir, elles en sont trois fois meilleures. Elles sont bonnes après le repas, contre defluxions du cerveau. D'auantage on croit que prises avec Rue, elles preseruent de tout

tous venins, & de tous animaux venimeux. Plus, avec figues seiches, elles guerissent ceux qui sont blecez de quelque Scorpion. Et si en l'estomach y ha quelque humeur aigre & melancholique, elles ont vertu de l'enietter dehors.

Les Chastagnes (comme on trou Les Cha
ne écrit) sont chaudes au premier stagnes.
degré, & nourrissent amplement,
ont le suc gros, & sont tardiues à
traverser par les parties du corps.
tem elles enflent & causent dou-
leur de teste, obstructiōs, & trāchee
le ventre. Parquoy tant seulement
eux en deuroyent vser, qui tra-
aillent beaucoup. Les Chastagnes
osties ou seiches, perdent la plus
rande partie de leur malignité.
ont plusieurs les ont approuuees
ontre poison.

Quant aux dattes, pourtant qu'el- Des Dat
tes.

les ne seruent gueres sinon en medecine, nous n'en tiendrōs icy long propos. Elles sont de gros suc & mauvais. Et est certain, ainsi que dit Ruffus, qu'elles blecent la vessie de ceux qui en vsent par trop. Mais prises avec Pignolatz, elles adoucisissent la gorge & poitrine, & font le corps de meilleure habitude, spécialement à ceux qui ont temperature froide. Mais gens suiets à opilations, squinances, & douleur de dens, se doiuent bien garder d'en vser.

Des Entre chairs, plusieurs ont estimés
 chairs de les Lieures estre tresexcellens, tant
 bon suc. en friandise de gueule, qu'vtilité de
 Des lie- en nourriture, & ce ont entendu de
 ures & nourriture, & ce ont entendu de
 leuraux. plus ieunes, qu'on appelle Leuraux.
 Dont les bons hanteurs de taver-
 nes preferent ceux qui ne font qu'
 sortir encores du ventre, ou de
 laie

laict de leur mere. Car veu que le Lieure est de temperament sec, semble estre raisonnable, que d'autant qu'il est plus tendre & humide, il soit meilleur, principalement à gens secz: comme au contraire les grandeletz semblent meilleurs à gēs humides. D'auantage, on vse assez souvent de Lieures en medecine. En quoy on peut cognoistre la bonté de nature, qui (pource qu'elle est curieuse des commoditez de l'homme) ha fait cet exquis animal tant fertile, que tousiours ou il nourrit des petis, ou il en porte au ventre, les vns peluz, les autres encore fans poil, les autres seulement commencez, & non totalement formez.

Après les Lieures ensuiuent les petis Cheureux, Connins, & fans de toutes bestes, lesquelz ont quasi pareille nature ausditz Lieures. Pour

Des Cheureux, connins, & fans de toute sauuagine.

tant ilz peuuent estre sains à mager.
Car ilz vsent d'air plus sec, & d'exer-
citation plus grande, qu'aux animaux
domestiques. Dont ilz conuiennent
à tous temperamens, excepté le me-
lancholique.

Parquoy les faut assaisonner en
plusieurs sortes, selon la varieté des
natures, & qualité du temps.

Du veau,
de l'ai-
gneau,
&c.

En apres suit la chair de veau, d'ai-
gneau, de cheureau & cochon, estés
principalement tous ces animaux
en aage mediocre. Car quand ilz
sont si nouueletz, ilz sont par trop
humides: & lors conuient les rostir,
& acoustrer de quelque sauce échauf-
fante, pour en manger à seureté.

Des Pou-
les &
Pouletz.

Les Poules & Poulets, specia-
lement ieunes, & qui n'ont encores
paillardé, sont de suc tresuytile.

Des cha-
pons &
sembla-
bles.

Des chapons & autres sembla-
bles bestes de gresse, ne faut vser
trop

trop souuēt sans égard, comme plusieurs estiment, principalement à ceux qui sont suiets aux gouttes: pourtant (comme ilz croient) que telles bestes sont volontiers gouteuses. Mais il me semble, que pour ce vice ilz ne delaissent pas d'estre bons: ains plustost pourtant que la facieté & replexion de routes choses, mesme des choses bonnes, coniointe avec oisueté, est fort mauuaise & dangereuse à gens, & sains & malades.

Plus, ie ne veux omettre la salu-
rité des oiseaux, que Pline (selon
non aduis) appelle oiseaux exter-
nes, ou d'étrange païs. Quelques
uns cuident que ce sont les Perdrix,
que nous disons Starnes en Italien.

Ne veux aussi mettre en obly les
autres Perdrix, qui ont le bec & les
piedz rouges, cōme roses vermeil-

Des oi-
seaux ex-
ternes.

Des per-
drix.

les. Plusieurs Italiens les appellent Cotornices. Lesquelles i'estime vrayement estre les Perdrix des anciës. Et sont certes tresdelicates entre tous autres oiseaux.

Des phaisans.

Les Phaisans pareillement, qui iadis estoient rares en Italie: maintenant y sont si frequens, qu'il ne se fait banquet d'estime, mesme du populaire, ou ne soyent Phaisans apre-

Des pigeons.

itez. Les pigeons, & mesmement ceux des champs, sont meilleurs: d'autant qu'ilz sont plus ieunes. Les domestiques engendrent trop gros sang. Dont pour en vser immoderement, souuent fieures & lepre s'engendrent. Neantmoins ilz prouoquent l'appetit de Venus: & sont plus seurs à manger au Printemps ou en Autonne, qu'en autre saison

Des Ramiers.

de l'annee. Les Ramiers, s'ilz sont attendris longuement en Hyuer son-

sont profitables contre maladies de nerfz, specialement les petis Ramiers, qui sont plus frians durant le Solstice Hybernal, [c'est à dire aux plus cours iours d'Hyuer, comme en Decembre.]

Les Paons cōbien qu'ilz soyent Despaõs de facheuse digestiõ, si toutefois on les laisse attendre long temps, ilz sont de suc louable. Et ne faut condescendre à ceux qui ont cuidé autrefois, que la chair de Paon se peut contregarder vn an entier sans putrefaction.

Les Griues aussi, les Merles, les Des Griues Merles, & sēblables. Tourterelles, & Hortulani en Italien, qui sont parauenture les oiselets, lesquelz Varro appelle Mille- rix à cause du Millet, dont ilz s'engressent volontiers.

Puis les Cocheuis & Alouettes.

Les Martinetz, qui n'ont repos si
ce

ce n'est en leurs nids.

Les Arondelles & oiseletz des bois, qui sont salubres plus que tous autres.

Des poissons Quant aux poissons, ilz font passion de reillement bon suc, mesmement les suc louable. queuës de ceux qui viuent aux riuages, & en haute mer. Entre lesquelz excellens ceux qui sont garnis d'écailles, & ont mediocre grandeur, comme le Gouion, le Surmulet appellé tant des Grecz que Rommains Trigla, de Cicerō en ses Paradoxes Barbatulus piscis, & de Varro Mullus barbatus. Puis les Fragolins, lesquelz ie pense estre ceux que les anciens appelloient Paguros. Plus, les Macquereaux, Lesardz & Corbeaux marins, ditz Coracines, Truittes & Carpions. Outre plus, ceux qui viennent de la mer es eaux douces, comme le Loup, le Mugeot, l'Aloze ou Clupee,

Clupee, que ceux de Romme appellent Laccia, les Geneuois & plusieurs autres dient Chieppa en leur langage. En apres les poissons Saxatiles qui vivent en eau clere & courante, & autres petis poissons, entre lesquels sont celles qu'on appelle friture à Romme, qui ne sont glueux, ny ont villaine odeur, ou mauuais goust. Desquelz poissons pourtant que la varieté est fort grande, c'est assez qu'en auons traité sommairement, estimans que gens qui sont amateurs & studieux de cestuy écrit nostre, ont veu ce que de nostre tēps Paulus Iouius, & Franciscus Massarius, en ont doctement & clèrement écrit. Au surplus les œufz clerez ou molletz sont semblablement de bon suc, & seruent pour adoucir la gorge & poitrine. Des ailes de volailles.

Aussi les ailes de volailles, & autres.

tres parties qui trauaillent, prennent exercice.

Des parties d'animaux de bon suc. Item le foye, & les testicules des poulins & ieunes animaux specialement qui n'ont encore senty le masle. Car telles choses ne causent excrémens ne superfluitez, & sont de grande nourriture.

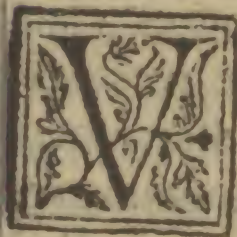
Et les mammelles remplies de lait, sont de gros suc. Mais si elles sont de quelque beste grasse & refaite, elles en nourrissent d'auantage, & sont de suc louable.

De la Coriandre. La Coriandre échaufe, selon Hippocrates. Parquoy elle rôpt les fumées, & oste la crudité d'estomach, & fait dormir : Et ce prise à l'issue de table. Les autres tiennent qu'elle ha vertu de rafraichir. Mais Galien ha depuis tresbien opiné & dit qu'il y ha quelque austerité & froidure meslée avec la chaleur. Et ha

na dit qu'elle est tresutile à la teste,
& à l'estomach à la fin du repas, prin-
cipalemēt si on la detrempe au par-
uant en vinaigre, ou ius de Grena-
des (comme presentemēt les apothi-
caires font volōtiers) pour oster &
remender sa qualité venimeuse. Ou-
tre ce plusieurs ont cuidé qu'elle ha
faculté d'augmenter la semence de
l'hōme. Neantmoins ce n'est le meil-
leur d'en vser trop, à raison qu'il y
ha dāger, que l'esprit en soit pertur-
bé. Dont celuy qui est prudēt & dis-
cret, en doit vser si sobremēt, qu'elle
ne soit venin en lieu d'aide & remede

Fin de la premiere partie.

LA SECONDE PARTIE.



Oyla donc les choses
dignes d'estre touf-
iours obseruees &
maintenues, quant aux
viures. Or cy apres pour accomplir
nostre

LI. 2. L'ENTRETENEMENT

Questiō
à sauoir
si le prin-
temps est
la plus sa-
lubre sai-
son de
l'an.

nostre promesse, nous traiterons
brièvement de tout le reste expe-
dient en chacune partie de l'année:
à sauoir au Printemps, en Esté, Hy-
uer & Automne. Et commencerons
icy au Printemps. Combien donc
qu'Hippocrates ait appelé le Prin-
temps, le temps le plus salubre & moins
dangereux de tous, si est ce toutefois
qu'ainsi ne peut il estre totalement,
attendu que souuent nous voyons
auenir du contraire. Car la disposi-
tion & partie de l'an chaude & humi-
de, à raison qu'elle est sujette à pu-
tréfaction, cause costumièrement
griéues maladies. Ioint qu'en hyuer,
lors que la chaleur naturelle est si
robuste qu'elle digere toutes vian-
des, mesmement celles de tresforte
matière, il s'engendre nécessairement
abondance de sang, & d'humeur gros
& lèt, tel que Praxagoras appelloit
glutin

glutineux. Lesquelz sucz rendus
fluides au printemps, si tost qu'ilz
s'emeuent, ou par imbecilité de na-
ture, ou à cause de leur redondance
& quantité, incontinent l'homme se
laisse tomber en maladies facheu-
ses, ou se meurt quelque fois tout
subit. Mais pour autres raisons Hip-
ocrates ha bien dit, que ce prin-
temps entre toutes parties de l'an,
est le plus sain & moins maladi-
f. Car l'esté par sa chaleur extreme, nō Les ma-
ladies
ans cause engendre fieures arden- d'esté.
tes, tierces, & continues, vomisse-
mens, flux de ventre & choses sem-
blables. L'hyuer par sa grande froi- D'hyuer
ure, cause douleurs de teste, toux,
douleurs de gorge, & de costez, ca-
narres & distillations du cerueau.
Automne amene pestes, fieures er- D'Autō-
tiques & incertaines, douleur de ne.
oye & ratelle, hydropisie, & ame-

h

griffemens telz que nous voyons en
ceux qui sont Phthiques, & que
nous difons estre en chartre. Et tel-
les choses auient, pour autant
que l'Autonne est inégal. Car en vn
mesme iour d'Autōne, il fait tantost
chaud, tantost froid. Et d'auantage,
pour l'amour que l'Autonne ensuit
l'Esté, lequel dispose plusieurs gens
à tomber en dāgereuse maladie: spe-
cialement ceux qui vsent lors de
mauuais aliment. Or pour raison
semblable nous pouuons dire, que
le printemps est à bon droit renom-
mé temps salubre, veu que sa consti-
tution est si fort égale & cōstāte: la-
quelle constitution est la meilleure
de toutes, cōme au contraire la pire
est celle, qui est inconstante & mu-
able. Et pource on void que comme
l'Autonne fait plusieurs gens mala-
des, ainsi le printemps donne à plu

plusieurs santé & guerison. Parquoy
pour satisfaire à l'obicction dessusdi
e, il faut diligemment prendre gar-
de, que l'abondance & plenitude des La pre-
umeurs, qui s'émeuēt naturelle- caution
ment au printemps (aidant pareille- de laquel
ment à ce la chaleur du temps) que l'on doit
este abondance (d'ye) ne soit occa- vser au
sion de quelque mal, ou offense. printemps.
Ce
ui se pourra empescher par vne
elle purgation prinse apres l'Equi-
occe [c'est à dire apres la my Mars]
elon le cōseil du medecin present,
d'auantage par saignée, si elle est
ecessaire. Plus ne cōuient au prin-
emps manger tant, qu'au iōs de cou-
ume en hyuer. Neantmoins il faut
oire quelque peu d'auantage, &
mettre plus d'eau en son vin, lors
s vins de Salerne, du Mont alban,
e Surrente, est tresbon: & quel-
ne fois le Grec (que plusieurs

cuident estre celuy, que Pline appelle Pompeian) le Corsique sutil, & plus souuent le Rommain, & semblables. Lors aussi deuons vser de chair de Veau, de Cheureau & d'herbes plus que ne faisons parauant. En ce mesme temps nous voyons que les oiseaux sont adonnez à procreation: Et pource ilz sont adonc autant insalubres, que déplaisans au goust. Lors pareillement faut laisser le rosty, & manger du bouilly, vser de poissons qui hantent les pierres, & d'Aloze. Car pour l'heure l'Aloze est si tresgrasse au Tybre qu'elle merite d'emporter le pris & la palme sur tous poissons frians & delicatz. En outre, alors est bon de s'amuser tantost à lire quelques choses plaisantes, tantost à chanter, maintenāt à iouer à quelque ieu commun, ou sonner des instrumēs musicaux, ou
à visi

à visiter & hanter ses amis. Semblablement il faut aucunes fois aler aux champs, & prendre plaisir à contempler la verdure, & variété des belles peintures, que l'on void au printemps.

Mais pourtant que l'exercice ou exercitation, est chose tresutile à l'entretienement de santé, ie croy qu'il ne sera trouué absurde, si en ce lieu nous en mentionnons amplement. L'exercice n'est autre chose (selon Galien) qu'un mouuement vehement: le dy vehement iusqu'à ce, que l'haleine & respiration se change. Quand donc quelqu'un se mouue tant, qu'il est contraint en fin de respirer d'auantage, ou plus viftement, ou plus frequemment que n'est son naturel, ce mouuement luy est exercice, & nō pas trauail ou labour. Car ceux qui fouissent la

Qu'est
ce exerci
ce.

terre, qui moissonnent, & qui piquent
cheuaux, non seulement trauaillēt
mais aussi necessairement ilz pren-
nent fort grand exercice. Or les cō-
moditez de l'exercice faisantes à la
cōseruatiō de santé, sont telles, que
l'abitude corporelle en est melio-
ree, la chaleur natieue augmentee, les
espris renduz aux agiles & mobiles,
& plusieurs autres emolumens pri-
uez, comme est que les parties en
sont mieux preparees à resister aux
affections suruenantes, & plus cor-
roborees à parfaire leurs actions or-
dinares. Comme est aussi qu'elles
sont plus idoinies à atraire leur ali-
ment conuenable, le digerer, & s'en
refaire, & nourrir mieux par l'a-
croissement de la chaleur des poul-
mons, qui procede d'icelle agitation
violente. Plus par exercice les par-
ties dures & solides s'amolissent, les
humi

humides & grosses s'attenuent, les conduits du corps se lâchent, & ouurent beaucoup mieux. Parquoy si l'exercice est cause de ces biens, il n'est mal aisé de prescrire le temps propre & commode à s'exerciter, c'est à sauoir quand la viande du iour precedent est entierement digerée tant au ventre qu'aux veines, qui sont les vaisseaux & receptacles du sang. Et quand aussi l'heure s'approche de recommencer à repaitre. Car si vous exercez plustost ou plus tard qu'à l'heure dite, vous amassez force cruditez d'estomach, & abondance de cholere, ou bile palle. Et pourrez cognoitre l'opportunité de ce temps, par la couleur de vostre vrine. Car si elle est blanche comme eau, elle denote que le suc qui est es vaisseaux là enuoyé de l'estomach, est encores

Le tēps
propre à
s'exerciter.

Comme
on con-
gnoist
que la co-
ction est
parfaite:

crud & indigeste. Si elle est rousse & cholerique, elle demonstre que long temps ha qu'icelle digestiō est parfaite. Si elle pallist. mediocrement, elle signifie que la coction seconde est nouvellement acheuee.

Outre plus, toutes especes d'exercitation ont cela commun & general, qu'elles font que les animaux qui vsent d'icelles, s'échaufent d'eux mesmes. d'auantage. Mais chacune en son endroit ha quelque propriété, par laquelle est discernée des autres.

Exercice
vehemēt
ou vio-
lent.

Car l'exercitation vehemente ou violente, r'enforce principalement les nerfs & muscles, comme de fouir la terre, & soustenir quelque gros & pesant faix, en ne se bougeant d'une place, ou en marchant. Item de se pourmener tant que l'homme peut endurer. Semblablement tenir fort vne corde, & grimper

er au dessus, & faire plusieurs autres choses pareilles. L'exercitation legiere, est sans force & grande peine, comme de courir, d'écrimer, de uiter, iouer à la balle, ou à la paume

Exercice legier

Quelque fois l'exercitation est composée de l'une & l'autre, afin d'éviter de la violente, & legiere: comme si quelqu'un avec force & violence, s'exercite legierement. Ou si est violente & legiereté aussi, n'est à propos, ains aucunement est remise, lors telle exercitation est douce & mediocre, & se peut appeller exercitation relachante. Laquelle est

Exercice mediocre.

utile apres les susdites legiere & violente, ou apres longue lassitude d'esprit, ou sur le soir auant souper.

Tout exercice ne

En outre, en faisant exercice, les uns travaillent plus des reins que des bras, ou des iambes. Les autres de la poitrine, ou échine,

fait travailler toutes parties du corps.

ou des poulmons. Tellement que si ie vouloye donner la difference de toutes ces exercitations, cela sembleroit autant long, qu'en nuyeux & peu profitable. Au surplus, il faut s'exerciter seulement tant que le corps vienne à s'enfler ou éleuer, & rougir. Aussi tant que les mouuemens qui là se font soyent fermes, égaux, & non contrains, & que la sueur s'entremesle avec chaleur & vapeur. Mais conuient cesser lors, que quelqu'un de ces points defaudra, comme si le corps se desenfle, si la couleur belle varie, si la quantité ou qualité de la sueur est diuerse de celle de parauant: comme si elle est moindre, ou plus froide. Ces choses auenantes, il est temps oportun de s'en aller repaitre.

Or entre les genres d'exercice
lor

lon conte aussi le frotement ou friction, laquelle sert en lieu d'exercice, quand le corps est debile, & ne se peut mouuoir. Ceste friction se fait en plusieurs sortes. Mais la meilleure se fait avec les mains conduites & menees de toutes pars, à fin que les fibres des muscles vniuersellement soyent frotees, tât qu'on peut, non seulement en tirant du haut en bas, ne du bas en haut, mais droitement, obliquement, de trauers, & soutrauers tout ensemble. Car par friction transuersale, qu'aucuns appellent friction ronde, le corps s'endurcist, s'épessist, se retire, & étraint. Au contraire par friction droite il se desserre, se lâche, s'amolist & délie. La vertu desquelles frictions Hippocrates ha particulièrement expliqué en son liure, intitulé Catatrion [c'est à dire de l'office du Medecien]

La friction & ses especes.

Medecin Chirurgique] ou il declaire que la friction vehemente durcist le corps, la molle le resout, la grande l'apetisse, & la mediocre le fait engrossir. Dont on collige facilement, que toutes ces differēces de friction, ne dependent sinon d'une cause, a sçavoir d'oter ce qui est mis & interposé. Car la friction lors éstraint, quand ce qui cause la mollesse est osté, & elle amolist, en l'absence de ce qui fait la dureté: elle amoindrist, estant ce qui engrossist, dissipé. Nō toutefois que la friction cause plenitude ou repletiō des parties, mais c'est l'viāde qui puis apres penetre iusqu'à la peau relachee par le moyen d'icelle friction. D'avantage ceste friction est ou grande, ou petite, ou mediocre. Et chacune d'icelles, selon l'occasion & necessité urgente, est ou vehemente, ou douce, ou tem

ou temperée. Parquoy ces trois es-
pes de friction prinſes ſelon la quan-
ité, & les trois autres ſelon la quali-
té, font en tout neuf coniugaiſons,
comme il eſt aiſé de cōprēdre, ſi quel-
qu'un y veut regarder. Car la frictiō
grande, peut eſtre vehemēte, & quel-
quefois douce, & autrefois entre-
meux. Pareillement la petite, & me-
diocre, eſt vehemēte, ou douce, ou
moderée. Leſquelles aſſēblees font
neuf coniugaiſons, ainſi qu'auons
redit. Or ſi l'exercitation eſt
trop exceſſiue, enſuit ſouuentefois
aſſitude: laquelle eſt triple: aſauoir
premierement vlcereuſe, qui vient
de l'abondance d'excremens ſutilz &
acres. Et ſecondement tēſiue, qui
procede des vents, & de la multitu-
de d'excremens gros & lents, re-
tenus dedans les muſcles & nerfz,
eſquelz ſemblent tendus & enſlez,
à rai

à raison d'icelle multitude. Tiercement inflammative, laquelle (selon Galien) ressemble à vn fronde, que les Grecz appellēt Phlegmon. Dont ceste tierce lassitude, est appelée Phlegmonodes, & les modernes dient apostemeuse. Par laquelle, les muscles étans trop échaufez, leurs nerfs & tēdōs atirēt tous excremēs d'alentour, desquelz ilz sont remplis en telle sorte qu'ilz semblent estre retraits & endurer conuulsion. En outre, si lēsditz muscles sont desseichez outre raison, lors y ha vne quarte lassitude nommee desiccative, par laquelle le corps est rendu fort pigre, & malidoine à mouuement quelconque. Mais chaque lassitude susdite, selon sa cause ha ses propres remedes. Car la premiere appelée vlcereuse, se veut guerir par friction vehemente,

faite avec huile n'ayant faculté
de rétraindre, comme Sabine, ou
yburtine. Car par ainsi les excre-
mens qui sont cause d'icelle, se peu-
ent oster & dissiper. La tensiue,
par douce friction faite avec huile
douce, par repos, & tranquillité d'e-
sprit & par vn lauement d'eau me-
diocrement chaude. L'inflammati-
ue, par saignée, purgation, relaxa-
tion des parties tendues, & refrige-
ration de leur grand' ardeur. La-
quelle refrigeration se peut aque-
rir par friction molle & plaisante
faite avec huile tiede & par longue
demeure en vn baing temperé. La
quatrième & dernière, par repos,
bain d'eau froide (auquel il ne con-
vient trop demeurer) par friction
recreatiue, pourmenement moderé,
& viâdes creuses & futilles. Or puis-
que iusqu'icy nous auons traité des
sore

sortes d'exercitation en general, presentement nous faut parler à part de chaque sorte conuenante à chaque temps de l'annee.

Donc au printemps conuient prendre exercitation au matin qui soit legiere, comme d'aler maintenant à cheual tâtost à pied, de iouer quelquefois à la balle, à la paume, & semblables. La friction aussi du corps douce ou mediocre, peut profiter aucunesfois, & le baing temperé, spécialement si la commodité de s'exercer ne s'offre. Mais il faut tousiours obseruer, touchant ceste exercitation ce bain, & ceste friction, qu'on ne doit iamais vser de ces choses, sans premieremēt décharger son ventre, & pisser. D'auātage, apres le repas est tousiours tresvtil ne trauailler, ou se pourmener bellemēt. Car ne plus ne moins que
l'exer

l'exercice prins auant le repas, fert
beaucoup à la cōseruation de santé,
ainsi toute agitation & émotion fai-
te apres, est grandement nuisible: En
quoy est expedient de sauoir, que le
repos subit apres long trauail, & pa-
reillemēt le soudain trauail suiuant
long repos, ne peut estre sans quel-
que danger & offence bien grande.

Quant est de la saison d'esté, lors
conuient boire & manger plus sou-
uent. Parquoy c'est le meilleur de
partir ses repas en trois. Dont apres
midy quelques fruitz nouueaux, ou
une Orange aigredouce, ou le pain
aué, ou vne soupe en vin austere:
Car telles choses sont bones pour
couster. Car comme on doit souuēt
manger, ainsi on en doit manger
moins d'autant. Plus audit temps
d'esté, la chair de cheureau, de veau,
de mouton, n'ayant que deux ans.

Regime
conuena-
ble à
l'esté.

est tresbonne. Item celle de petit
Pouletz, & autres oiseaux, & bestes
ieunes. Outreplus routes sortes
d'herbes refrigerantes, & le bain
fait d'eau douce, mais les épices
sont dangereuses. Et toute fois il est
permis vser de Canelle rarement, &
en petite quātité. Il est bon aussi de
boire fraiz avec force eau, pour étā
cher la soif, & n'échauffer trop le
corps. Pourtant le vin de Setine, dit
à present de Tarascon y est conue
nant: par l'aide duquel (selon Galien)
la viande est aiseement digeree. Ce
luy aussi que le vulgaire appelle
Marfican. Je croy que c'est le Mas
sique des anciens. Car on l'apporte
de Campanie & de Picenie, & main
tenant se nōme saint Seuerin. D'a
uantage celuy qu'on appelle Aspe
rin, à raison de son asperité, & le
Sabin, & (comme dit Galien) le no
ble

ble Tyburtin, lesquelz vins estoyēt
tous anciennement nombrez entre
les austeres & salubres, specialemēt
à ceux qui ont l'estomach tourmen-
té de cholere. En outre, en Esté on
peut hardiment vser des fruitz qu'a-
uons dessus declarez de bon suc, mo-
yennant que ce soit en tēps & heure,
principalement des pepons, apres
lesquelz est vrile de boire vin Pom-
peyan (qui est le vin Grec, ainsi qu'a-
uons deuant dit) & Corsique, subtil,
pur, & en quantité moderee. Entre
autres choses faut euitier la chaleur
le plus qu'on peut. Parquoy est bon
que les chambres & sales ou nous
sommes, soyent tenues fresches &
cleres, & ayent leur égard vers
Orient. Pour les tenir fresches, les
conuient arrouser d'eau froide,
d'eau rose, ou de vinaigre. Item
jetter par terre iournellement des

fueilles de vigne, de faux ionchees,
 & choses pareilles. Et quant à l'ex-
 ercice, il s'en faut passer lors, ou en
 prendre bien peu, & au matin. Tou-
 tefois la douce friction est tolera-
 ble faite de grand matin en lieu de
 plus grand exercice, apres s'estre
 déchargé des excremens du ven-
 tre, & de l'vrine. Item faut prendre
 ses repas à quelques heures de la
 frescheur, si les affaires & facheries
 publiques n'empeschent de ce faire.
 Car il n'est plaisant d'endurer lon-
 gue faim en Esté, ne pareillement sa-
 litaire. Et certes le meilleur vous
 seroit d'éloigner vostre esprit, & di-
 uertir vostre fantasie de penser aux
 graues affaires de la chose publi-
 que, quand les iours Caniculaires
 s'approchent [durant lesquels les
 grandes chaleurs regnent] & vous
 retirer en quelque lieu opaque &
 ombrag

Icy l'au-
 teur
 adresse
 son pro-
 pos au
 Cardi-
 nal pour
 l'amour
 duquel,
 il cōpo-
 sa ce li-
 vre.

ombrageux, comme en Campanie, vers les Sabins, en Latium, en Tusculum, ou pourrez recouurer l'air doux & gracieux, bonne compagnie d'amis, grande abondance de viures, & belle chasse. Car vous auez là ces villes, Alba longa, Velitra, & Tybur, laquelle est tres-insigne, à raison du petit vent ioly & des belles fontaines qui y sont. Vous auez aussi Ocriculum & Sutrium, & Caprallyca, qui est certainement la plus excellente entre toutes en frescheur & salubrité. Car là sont fontaines fresches, petits lieux frais & ombrageux, à se retirer, vin de belle couleur, & si froids, que s'ilz ne sont premièrement temperez du soleil, il n'est seur d'en vser. Outre ces commoditez, vous auez les monumens d'Hercules Rangon Cardinal con-

facrez à immortalité & perpetuité, qui sont autant amples & magnifiques, qu'il estoit digne de trop plus longue vie. Et telz monumens sont tresaptes à fuyr les chaleurs d'esté, s'estiuer, laisser toutes vrbanitez, s'ébatre maintenant à ioyeuses lectures, tantost prendre ses aises, & se donner du bon temps, & passer la nuit en repos, durant laquelle, si d'auanture ne pouuiez bien dormir, permis vous sera de vous recompenser seurement sur le iour. Et faut dormir de nuit enuiron l'espace de sept heures: de iour, vne heure ou deux pour le plus.

Regime
propre à
l'Auton
ne.

Or les chaleurs d'Esté passées par ces moyens dits, les dangers de la saison d'Autonne suruenans pour l'inequalité du temps seront aisez à euitier: spécialement si lors que l'estoile Perseus se va coucher, qui est

est enuiron le premier iour du mois de Septembre, quant l'air s'accomme-
mence d'atrempier par pluyes. Si
lors (dis-je) voulez prendre purga-
tion, ou pour le moins sur le dou-
zième iour apres l'Equinocce: car
aux deux Equinocces, au Solstice, &
à la brume (aufquelz réps les corps
font émeuz & fort troublez par di-
uerfes mutacions d'air) il n'est salu-
bre, mais quelques fois fort peril-
leux, comme témoigne Hippocra-
tes, de purger, couper membres,
cauterizer, & faire plusieurs autres
cas semblables, desquelz lesditz
corps se peuuent fort sentir.

Pourtant plusieurs de noz Mede-
cins du iourd'huy errent, comman-
dans temerairement telles choses
en telles saisons, sans égard quel-
conque. Outreplus en Autonne, il
faut se vestir d'auantage selon le

froid, de peur que ce froid nouveau puisse nuire, & principalement se faut cōtregarder du froid du matin & du soir. Parquoy est bõ au sortir du lit se presenter deuant vn feu fait de serment. Il est aussi conuenable de manger vn peu plus, à fauoir de viandes de matiere moyenne: mais boire moins, & plus pur. Le vin de Salerne alors est tresbon, & celuy qui croit es mons de Gennes. Et quelque fois celuy de Cádiz au premier trait, si d'auanture l'estomach se trouue imbecile. Item le Põpeian & Corsique subtil. Toute chair aussi (celle de beuf excepté) & toute venaison n'est pas adonc mauuaise. Mais conuient vser de fruitages & herbages moderément. Car non seulement ilz sont dõmageables pour s'en saouler, mais aussi pour ce qu'ilz engendrēt humeurs malins, & ventositez.

rositez. Et pourtant faut les confire
avec Sapa[qui est vin cuit] ou les fai-
re cuire au feu. Toutefois les raisins
& figues nouvelles prinſes à l'entree
de table, ne peuuent incommoder.
Lors on peut dormir plus qu'en
Eſté. L'exercitation doit eſtre legie-
re. Venus ne profite ny Eſté, ny en ce
temps d'Autonne. Neantmoins elle
eſt plus ſupportable en Autonne, &
quelque fois au Printemps. D'eſpice-
ries ne faut vſer ſinon en mediocri-
té, & rareté. Toutefois on peut com-
mencer d'vſer plus largement &
plus ſouuent de canelle, & d'autres
ſortes temperees. En Hyuer eſt li
cite manger beaucoup de pain, & de
viādes de matiere puiſſante. Et doit
on alors māger plus que boire: mais
il faut boire plus pur, principalemēt
en temps de Biſe. Mais ſi le temps eſt
Auſtral & pluuiieux, conuient moins

Mode de
viure en
hyuer.

manger & moins boire, à raison de l'humidité: Et lors est besoin de desseicher le corps par friction, ou excitation, ou diette. Plus en celle saison d'Hyuer conuiennent mieux vins Massiques (qui sont prochains voisins au Falerne) & ceux du mont Alban. Aufquelz adioutons les Surrentins & Signins. Le dy pour vser spécialement des derniers, le ventre estant déuoyé, & des premiers en flux d'estomach & de ventre. Le Falerne aussi est vtile, que plusieurs appellent mal Magnaguerra en Italië. Car il croist au terroir Nucerin, & mieux encores au Craguan tout prochain. Ces vins sont noirs, & volontiers doux, & ne sont sains, s'ilz sont trop vieux ne trop nouveaux. Mais estans entre deux aages, ilz causent tresbon suc, aident à la concoction, & remplissent mediocrement l'estomach.

Stomach. Parquoy est bon d'en humer vn trait au commencement du repas, mesmement si l'estomach ha quelque crudité. Ou s'il suruient quelque cōmun negoce, auquel soit necessité de vaquer sur l'heure, & qui ne donne pas le loisir de disner, alors vne bouchée de Biscuit trempée en quelque sorte de ces vins, est tressalubre à déicuner. Item le vin Muscadel est galand & vtile: & semble ainsi nommé, pource qu'on le fait des grapes rongees & gastees des guespes & mouches à miel. Les Grecz l'appellent stichan. Et celuy de Candie, dit autrement Maluaisie, lequel nom (possible) est tiré de la ville Malobasie, cōme plusieurs estiment. Or seroit belle chose d'expliquer icy les noms vieux & Latins, tant des vins que des lieux ou ilz croissent: neantmoins nous l'aimōs mieux

mieux differer iusques à vne autre fois, de peur que cet opusculé qui desja pretend à la fin, ne deuienne gros & iuste volume. Outreplus, en Hyuer il est expedient de manger plustost du rosty, que bouilly, vser d'herbes chaudes, dormir plus longuement, manger épiceries, spécialement du poiure, du saffran, des cloux de Girofle, & semblables. Et se faut tresbien vestir, quand il fait grand froid: l'exercice doit estre quelque fois plus vehement & plus legier. Et pour lors n'y ha meilleur exercice que le ieu de paume, par lequel non seulement toutes parties du corps se remuent égalemēt (qui est l'excellence de l'exercice, la quelle ne se trouue en tous autres) ains l'esprit est aussi totalement réiouy & regaillardy. Mesme Galien écrit, que la paume sert fort à confirmer
& cor

& corroborer les membres & à ren Les louā
dre l'esprit plus vigoureux. Ioint ges du
qu'il en fait d'autant grande estime, ieu de la
qu'elle est demenee de tout le mon- paume.
de aisément sans grand coust & dan
ger. Ce qui n'est pas en l'exercitation
prinse à chasser, ou escrimer, ou pi
quer cheuaux, ou courir, ou luter,
ou autrement. Mais ceste paume est
plus commode si la viande du iour
precedent estoit de forte matiere.
Car ceux qui coustumieremēt pren
nent telz exercices, ne doiuent crain
dre d'vser de viandes quelconques,
mesmes de celles qui sont commu
nes au populaire. Au contraire, ceux
qui ne peuuent ou ne veulent s'e
xerciter, à raison de leurs empe
chemēs & affaires, ou pour l'amour
qu'ilz sont infirmes & debiles de
corps, ou qu'ilz sont nonchalans &
paresseux d'eux mesmes, non seule
ment

ment se doiuent abstenir de viãdes
facheuses, mais aussi sont contrains
d'vser de medicamens, pour s'entre-
tenir en santé.

Fin de la seconde partie.

LA TIERCE PARTIE.



N ceste derniere partie
nous décrirons vniuer-
selement les choses que
auons cy deuant omises
tout de gré & propos deliberé. Car
il faudra les maintenir & obseruer
en toute saison, selon leur oportu-
nité: Et commencerons au dormir.

Qu'est ce
dormir.

Le dormir ou somne n'est sinon
vn temps des facultez animales,
prouenant des vapeurs benignes de
la viande, qui humetét & arrousent
le cerueau, auquel sont situees les-
dites facultez.

De ce somne, issent commodi-
tez

tez plusieurs, s'il est prins en temps conuenable a sauoir bonne concoction, relaxation de trauail, meilleure & plus prompte distribution de tous alimens par les membres.

Par luy aussi douleurs sont cedees, infanie est corrige'e, & gri'eues 'facheries d'esprit sont passees. Le temps plus apte à dormir, est la nuit: Neantmoins si la nuit on ne peut, il est licite quelquefois de dormir sur le iour, deux heures, apres la repue faite. Et doit on mesurer le somme, par l'estimation de la grandeur d'icelle repue. Car si nous vsons de grande variet'e de viandes, ou bien mangeons beaucoup, lors de uons dormir plus largement, à fin que la digestion se puisse parfaire.

Mais si nous soupons legierement, pouuons aussi moins dormir: Or la coustume plus frequente,

te, est de dormir de sept à huit heures, premierement sur le costé dextre, puis apres sur le fenestre. Combien qu'aucunefois se coucher sur le ventre aide à la coction, n'estoit que plusieurs sont d'avis que tel couchement est nuisible aux yeux & à la vue. D'avantage quand nous sommes éveillés, avant que sortir du lit, devons bâiller, cracher, nous estendre entierement, spécialement les bras & iambes : ce que les anciens signifioient en vn mot, disant pandiculer. Puis, parler haut & clèrement, & froter vn peu des mains la poitrine, les cuisses, & autres parties, pour faire sortir & euaporer par cette motion, les excremens retenus en dormant. De là, toute l'année est salubre aller deuant le feu, & toutefois moins en Esté. Le feu en Hyuer soit allumé de Geneure,

neure, Laurier, Romarin, & semblables. En Esté, de ferment. Aux deux faisons interposees, d'autres choses, selon le lieu & le temps. En outre, apres que nous serons veſtus, ainsi que la saison voudra, & aurons asse-
lé & vriné, conuiēt nous lauer d'eau froide le visage, & les mains: laquelle eau soit en vn vaisselet verd. Et y plonger les yeux deux ou trois fois: Puis regarder long temps contre-
mont. Car cela est tresbō à roborer la veuë. Mais si les yeux sont chas-
sieux, & pleins de phlegme gros & lent, lors plus expedient sera de les lauer de vin. En apres, il faut se fro-
ter la teste, en commençant au front & tirant au derriere, aſauoir en Esté d'vn linge rude & ápre, en Hyuer de quelque piece de drap d'Ecarlate, quelque fois avec vne éponge, & le plus souuent avec vn pigne d'Iuoi-

k

re. Par ce moyen toute la teste est fort déchargée & aagée, & l'est encores plus, si chacun la veut froter de soy mesme. Ces choses accouplées, il faut vaquer au service diuin. Puis ensuit l'heure oportune à l'estude, en laquelle heure lors que le sommeil & la concoction sont paracheuez, les esprits sont tellement restaurez, que l'homme est plus idoine à speculation, aidant à ce non mediocrement la vigueur du soleil. Car veu qu'il est le chef de vie & sapience, certainement nous pouuons plus commodement paruenir à ceste sapience, quand ledit chef est fauorable & inclinenuers nous, comme quand il habite en Orient ou au milieu du ciel. Parquoy les temps plus propres à estudier, sont le matin & le midy. Et celle estude à gens cholériques s'uffist de deux ou trois heures
pour

pour le plus au matin : & après dîner, d'une ou deux seulement. Après l'étude, est bon de prendre aucun exercice, comme de jouer à la paume, ou autrement selon l'exigence du temps. Et si la commodité ne s'adonne de s'exerciter, il se faut en lieu pour mener auant dîner. Et ne le faut iamaïs oublier. En ceste mesme heure on peut mettre ordre à ses affaires publiques ou priues, si quelques se venoyent offrir. Tout cela deumēt fait, cōiēt dîner: en dīnāt cōmēcer de deuiser, & auoir tousiours égard à la dignité des cōuiues, & grauité du lieu. Les deuis doiuent estre ioyeux & recreatifz, meslez avec autres graues & d'importance, selon le precepte de Platon diuin Philosophe. Incontinēt apres dîner la musique, les instrumēs & telles choses q̄ recreēt l'esprit sans émouuoir le corps,

font fort louables. Et s'y faut amuser iusqu'à tant que l'heure du sommeil ou de l'étude, soit venue. En apres, est vtile de monter à cheual, ou faire quelque autre exercitation pareille, à fin que la viande du iour de deuant soit à l'estomach & au foye, cuite & digeree auant que souper. Et ne se faut iamais mettre à souper, sans faim & appetit.

Or l'homme qui obseruera continuellement ces choses appartenantes à la raison de viure, il maintiendra entierement sa santé, sans s'obliger ny assuietir à loix aucunes de medicine. Mais il peut auenir, que par trop grandes estudes, ou aministracion de negoces publics ou faute de prendre ses repas telz & ainsi qu'il appartient (ce que mesme gens meurs d'aage ne font tousiours aisement) cet homme engendrera
quelq

quelque crudité d'estomach, dont
ensuiura douleur de teste, ou l'ape-
tit sera perdu. Lors il doit tenir asti-
nence laquelle faite tempestiuemēt
en lieu, est la chose meilleure qui
sauroit estre. Lors aussi, speciale-
ment s'il fait chaud, il vsera au ma-
tin de Tablettes Diarhodon, conser-
ue de roses seules, ou avec eau de
Cichoree, ou Buglose. Item pourra
prendre vn Myrobalan confit, de
ceux que les apoticaire appellent
Kebules ou des autres qu'ilz nom-
ment Emblicqs, ou prendre de l'Aro-
maticum Rosaceum, principalemēt
en Autonne & Hyuer. Et en toute
saison il pourra manger commode-
ment de la racine Barbarique & ve-
nant de pais étranges, que les moder-
nes nomment Rheubarbe, à l'encon-
tre de tous maux d'estomach, & tou-
res obstructions de foye. Plusieurs

Rheu-
barbes.

cuidēt qu'icelle racine n'ha pas esté
 cogneuē des anciens auteurs, auant
 Paulus Aegineta. Dont ilz opinent,
 que ce n'est radix Pōtica de Celsus,
 ne Rhapōticum, ou Rheupōticū de
 Dioscoride. Quant à nous, attendu
 qu'une mesme plante en diuers air
 & region varie souuent de couleur,
 de goust, d'odeur, & telles qualitez,
 nous pourriōs soutenir (si nous vou
 liōs) que toutes ces racines dites, ne
 sont de faculté diuerse, ne different
 en gēre. D'auātage, en Autōne & Hy
 uer, sept grains de Geneure recens
 prins au matin sont tressalubres à
 l'estomach, pour luy dissiper ses
 phlegmes, & principalemēt ses vōto
 sitéz. Mesmement ces grains sont
 louez, à raison qu'ilz preseruent le
 cueur de vapeurs pestilētes, & veni
 meuses. Quand on ne peut asseler, cō
 uiēt prédre vn Clyster fait de deco
 ction

Clyster
 cōmun.

ction de Bete, Mercuriale, Paritoire,
& Violes : à laquelle decoctiō on ha
coustume d'aiouster du sucre rouge,
du miel violat, vn moyeux d'œufz,
d'huile verde ou violete, & vn petit
de sel. Par ce Clyster qui ne pourra
encores aller à selle, vne autrefois il
aioindra à tout ce que dessus, vne
once de casse fistule. Ou en lieu d'vn
Clyster, on préd quelques suppositoires
faites de lard ou de miel, cōbien
qu'ilz soyēt facheux à prédre, mes-
memēt à gēs sains. Parquoy on peut
vsurper les pilules de Rufus, dites
pilules communes: lesquelles, ainsi
que les anciens ont tousiours creū,
sont excellētes pour cōseruer la san-
té, & specialemēt en tēps de peste. El-
les sont ainsi ordōnees, chez les apo-
ticaires. Prenez d'Aloë, demie on-
ce: de Safran, & Mirrhe, de chacun
deux drachmes. Et du tout assem-

Suposi-
toires
vulgai-
res.

Pilules
commu-
nes.

blé avec bon vin faites pilules.

Toutefois Manardus l'un des plus apparens Medecins de ce siecle, est d'avis que ce n'est la descriptiõ des vraies pilules de Ruffus: ains qu'elles sont cõposees en la sorte suiuite.

Prenez d'Aloë Hepatique, & Goutte Hammoniaque, de chacun deux parties, de Mirrhe fine vne partie. Du tout avec vin odorant, formez pilules.

Or ces pilules communes, ne sont trop seures à gens choleriques, n'en temps chaud, à raison de leur grande chaleur. Parquoy nous en mettrõs cy deffouz d'autres conuenantes en tout temps, à gens de tous aages, & temperamens: lesquelles, se doiuent composer ainsi que s'ensuit.

Prenez d'Aloë lauee en eau de laitue, ou de roses deux drachmes, de mirrhe & safran de chacun deux
scrup

scrupules, de terre Armeniague la-
uee en vinaigre & eau rose, vne
drachme & demie, de Camphre, de
terra Lemnia, autrement sigillata,
de chacū vne drachme, de Rheubar-
be & Trochiques d'Agaricq de cha-
cū vne autre drachme, de Zedoaria
Tormentilla, Gentiana, Dictamnus
blanc, de chacun demie drachme, de
deux sortes de Coral, de la semence
de Citron, & de Carabe, de chacun
quatre scrupules. Toutes ces choses
soyent puluerisees futillement, &
auec vin ou Syrop de Limons, faites
pilules.

En Hyuer, si vsez des dernieres,
vous y pourrez faire aiouster trois
drachmes de Hiera picra de Galien.

F I N.

TABLE DES PRIN-
CIPALX ALIMENS
desquelz la nature est ex-
pliquee au present
traité.

A.		Buccines	48
A	Che pag.83	C.	
Aigneau	104	Cailles	43
Alouettes	107	Canes & Canars	43
Amendes	100	Carotes	91
Anguiles	45.46	Carpions	108
Apricots	66	Cerises	65
Arroches	82	Ceruelle de porc	44
Arondelles	108	Champignons	52
Artichaut	86	Chastaignes	101
Asperges	86	Chapons	104
Auellanes	100	Cheureux	ibid.
Aux	77	Cheureau	104
B.		Choux	73
Basilic	75	Citrons	58
Bignets	59	Cocheuis	107
Blé	67	Cochon	164
Blé barbu	58	Codignac	97
Bœuf	16	Coings	96
Bonnes Dames	82	Concombres	68
Bourrache	84	Congre	47
Boutarches	52	Connins	103
		Corb	

T A B L E.

Corbeaux marins	Fontaines d'Italie	37	
page	108	Fourmage	48
Coriandre	110	Fourmage de bre-	
Courges	68	bis, de vache, de	
Crabres	46	cheure gros & me-	
Cresson	85	nu	48
Cresson Alenois	85	Fourmage mollet &	
Cœur	44	nouvellet	49
D.		Fourmage vieil	16
Dattes	101	Fragolins	108
E.		G.	
Eau	34	Gasteaux	56
Eaux mauuaises	34	Gesses	56
Eaux bonnes	35	Glandes	44
Eau du Nil	35	Gouion	108
Eau de pluye	36	Grains cuitz	58
Eau de Tibre	37	Griues	105
Entrailles	44	H.	
Eschalotes	77	Hiatules	48
Eschaudes	59	Houblon	84
Esles	109	Hortulani	107
Estourgeon	47	I.	
F.		Iote	83
Feues	54	Itria	59
Figues verdes	92	Iuiubes	69
Figues de Carefme		L.	
93		Laiçt petit	48
Fœnoil	82	Laiçt de Chameau,	
		d'An	

T A B L E.

d'Anesse, de brebis, Mugeot			108.46
de Vache, de Che-		N	
ure	50	Nasitort	85
Laiçtue	81	Naueaux	90
Laisars marins	108	Neffes	97
Lamproye	47	Noix	98
Langue	44		O
Legumages	16.54	Oblies	59
Lentilles	55	Oeufz durs	51
Leuraux	102	Oeufz cuitz en pael-	
Lieures	102	le ou vas de terre	51
Limons	98	Oeufz cleretz	109
Loup	46	Oignons	77
	M	Oiseaux de riuiere	16
Macharoni	59	Oiseaux étrâges	105
Mammelles	110	Orenges	98
Mante	82	Orge	67
Maquereaux	108	Ostracodermes	48
Martinetz	107	Ouystres	47
Mauues	82	Oye	43
Melisse	84		P
Melons	61	Pain	16
Meures	66	Pain de froment	16
Melzanes	77	Pain aquatique	17
Merles	107	Pain de bouche ou de	
Milleriz	107	chapitre	18
Moelle d'os	43	Pain tout chaut	18
Moules		Pain avec le son	18
		Pain	

T A B L E.

Pain sans leuain	18	Poissons molletz	47
Pain cuit aux cen-		Poissons saxatiles	109
dres	18	Pommes	69
Pain cuit au four	18	Pōmes d'amours	77
Pain de paniz	40	Porreaux	77
Pain de millet	40	Porree	83
Paons	107	Porc	16
Passules	95	Poules	
Passum	95	Poullertz	
Pastenades	91	Poupe	47
Patelles	48	Prunes	65
Peau de bestesgrasses		Poires	69
43		R	
Pepon	61	Rabes	90
Pepon sarrazin		ou Raisins	93
Turquin	65	Raisins de queffe	94
Perdrix	105	Ramiers	107
Persil	83	Raues	79
Persil Alexandrim	83	Rate	44
Peschés	65	Riz	57
Petis-choux	59	Roignons	44
Phasoles	56	Roquette	85
Phaisans	106	S	
Pigeons	106	Seiche	47
Pignons	99	Silure	47
Pistaces	99	Surmulet	108
Pois	56	T	
Pois chiches	56	Tartinages	59
		Tautte	

T A B L E.

Tautre	47	Vin legier ou subtil	
Tellines	48	23	
Tendons	45	Vin blanc	23
Testicules	44	Vin fauuet	24
Testart	46	Vin vermeil	25
Tonine	47	Vin de gouft diuers	
Tortaux	59	26	
Tourterelles	107	Vin brouillé	27
Truffles	53	Vin chanfi	27
	V.	Vin noir ou couuert	
Verius	95	27	
Veau	104	Vin fuyant ou oligo-	
Vermicelli	58	phore	32
Vin	19	Vin de beuette ou	
Vin doux de nature		despenfe	33
22		Z.	
Vin auftere	22	Ziziphes	69

F I N.

